

Conservatorio Profesional de Música de Salamanca

**PROGRAMACIÓN
DE
HIGIENE POSTURAL
Y PREVENCIÓN DE LESIONES
EN LA PRÁCTICA
INSTRUMENTAL**

CURSO 2022-2023

Profesor: Pedro San Martín Rodríguez

ÍNDICE

| | |
|--|----------|
| 1. INTRODUCCIÓN | 3 |
| 2. OBJETIVOS | 3 |
| 3. CONTENIDOS | 4 |
| 4. PRINCIPIOS METODOLÓGICOS DE LA ASIGNATURA | 4 |
| 5. CRITERIOS DE EVALUACIÓN | 4 |
| 6. PROCEDIMIENTOS Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN | 5 |
| 7. CONVOCATORIAS DEL CURSO | 5 |
| Convocatoria de junio | |
| Prueba sustitutoria por la pérdida de evaluación continua | |
| Convocatoria de septiembre | |
| 8. RECUPERACIÓN DE ALUMNOS CON LA ASIGNATURA PENDIENTE | 6 |
| 9. MATERIALES, RECURSOS DIDÁCTICOS Y BIBLIOGRAFÍA | 6 |
| 10. AJUSTES DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA PARA LA CONTINUIDAD DE LOS PROCESOS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE A DISTANCIA | 7 |

**HIGIENE POSTURAL
Y PREVENCIÓN DE LESIONES EN LA PRÁCTICA INSTRUMENTAL
(Asignatura Optativa)**

1. INTRODUCCIÓN:

Existe tal cantidad de aspectos técnicos y musicales a trabajar dentro de cualquier especialidad instrumental, que es prácticamente imposible profundizar, y en la mayoría de los casos ni siquiera comenzar a estudiar, nada relacionado con el funcionamiento de nuestro sistema musculoesquelético. Esta asignatura pretende precisamente cubrir ese vacío dotando al alumno de los conocimientos y recursos básicos para mejorar su práctica instrumental diaria, preparando al cuerpo antes del estudio y del concierto, y después devolverlo a un estado relajado y preparado para la práctica del día siguiente. Una mejora en la interpretación pasa por adquirir una postura corporal sin tensiones, las cuales, además de entorpecer la expresión musical, son la causa principal de la aparición de lesiones musculares.

2. OBJETIVOS:

- Adquirir conocimientos básicos de anatomía como punto de partida fundamental para la prevención de lesiones musculares en la práctica instrumental.
- Conocer y valorar la utilización de una correcta posición corporal para lograr una mejor interpretación, además de reducir el riesgo de lesiones.
- Conocer los tipos de lesiones más frecuentes en los músicos
- Corregir errores posturales en la interpretación buscando un estado y gesto "natural".
- Interiorizar la importancia de preparar al cuerpo física y mentalmente antes de la práctica instrumental, así como de "devolverlo" a su estado inicial, como parte fundamental de la práctica instrumental.
- Adquirir recursos para el Autodiagnóstico del estado corporal durante la práctica instrumental.
- Conocer y ser capaz de realizar ejercicios de calentamiento previos a la práctica instrumental, así como ejercicios de estiramientos posteriores a la práctica.
- Conocer y adquirir la capacidad de aplicar en uno mismo, diferentes técnicas de masaje (Automasaje) y realizar ejercicios destinados a mantener un buen estado físico de cara a la prevención de lesiones.
- Conocer y practicar ejercicios hipopresivos como elemento fundamental para mejorar la postura en el instrumento.
- Valorar la importancia de adquirir unos buenos hábitos alimentarios para mejorar el estado físico y mental.

3. CONTENIDOS:

- Planos y movimientos del cuerpo humano.
- Anatomía musculoesquelética básica implicada en la práctica instrumental: huesos, músculos, tendones. Articulaciones. Sistema nervioso. La respiración.
- Fundamentos básicos para mantener una postura correcta.
- Postura "natural" en cada especialidad instrumental. Profundización y práctica.
- Técnicas de Autodiagnóstico corporal.
- Ejercicios de calentamiento y fortalecimiento muscular. Estiramientos.
- Ejercicios hipopresivos.
- Técnicas de Automasaje. Digitopresión.
- Fundamentos básicos de una alimentación saludable. Alimentación naturista. Suplementación.

4. PRINCIPIOS METODOLÓGICOS DE LA ASIGNATURA:

Se perseguirá en todo momento el desarrollo de la personalidad, la sensibilidad propias de cada alumno, el cuidado de su cuerpo y la responsabilidad de cuidar uno mismo por su salud, puesto que la práctica instrumental a nivel físico no es un solamente una repetición de numerosos patrones y determinados movimientos, si no que lleva el cuidado y un mantenimiento de los diferentes sistemas del organismo. Se potenciará asimismo que el alumno sea capaz de seguir investigando y buscando nuevas fórmulas para el cuidado de su primer instrumento, que es sin duda alguna, el propio cuerpo. Además, se intentará que la enseñanza de la asignatura motive, desarrolle la afición por el estudio del instrumento como fenómeno artístico y medio de comunicación personal.

El profesor, actuando de guía para el alumno, ofrecerá soluciones concretas a problemas igualmente concretos. Por otra parte, orientará y estimulará la capacidad de respuesta del alumno en cuestiones de carácter más general

5. CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- Demostrar conocimientos básicos de anatomía relacionados con la práctica instrumental.
- Nombrar las lesiones más comunes relacionadas con la práctica del instrumento que estudia el alumno
- Demostrar que se conoce cuál es la postura idónea y el estado que debe tener el cuerpo durante la práctica instrumental, de manera estática e interpretando una escala, estudio, pieza...
- Demostrar el conocimiento de ejercicios de calentamiento, estiramientos e hipopresivos básicos.
- Nombrar diferentes técnicas de "Automasaje" y ejercicios de mantenimiento a nivel muscular.

6. PROCEDIMIENTOS Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:

La asistencia a clase y el interés mostrado en la asignatura se considerará fundamental para superar los objetivos propuestos en la programación.

La calificación se hará de acuerdo con los siguientes puntos:

1 – Los alumnos que asistan a todas las clases (siempre que no perturben el desarrollo de las mismas) tendrán una calificación de 7 en cada una de las evaluaciones, exceptuando la tercera evaluación que además deberán presentar un breve trabajo en el que aparecen los principales temas tratados durante el curso.

2 – Por cada falta se restará un punto a dicha calificación (independientemente de que las faltas sean justificadas o no). El alumno podrá recuperar dicho punto realizando un trabajo que el profesor le propondrá.

3 – Aquel alumno que no supere una evaluación por no haber recuperado los puntos necesarios para aprobar, deberá presentar los trabajos correspondientes a la evaluación o evaluaciones no superadas, antes de la evaluación final del curso para la superación de éste.

4 – Los alumnos podrán subir su calificación, presentado un trabajo relacionado con los contenidos trabajados durante el trimestre o el curso; además se valorará su participación e interés en clase. Será el profesor quien decida cuántos puntos de más merece cada alumno a lo largo del curso.

Un 40% de la nota será por la asistencia a clase, un 30% por la actitud en clase y un 30% por los trabajos realizados.

7. CONVOCATORIAS DEL CURSO:

Convocatoria de junio

Evaluación continua a través de los instrumentos y criterios establecidos en los apartados anteriores.

Prueba sustitutoria por la pérdida de evaluación continua

Según los criterios aprobados por la Comisión de Coordinación Pedagógica, los alumnos perderán el derecho a la evaluación continua, cuando el porcentaje de faltas de asistencia supere el 33% de los días lectivos del curso.

El procedimiento para que el alumno pueda utilizar esta vía extraordinaria de evaluación, será la siguiente:

-El alumno solicitará en la secretaría del Centro el procedimiento de evaluación por pérdida de evaluación continua, en los plazos establecidos por el centro.

-La evaluación consistirá en la realización de un examen sobre la lectura de dos libros a propuesta del profesor entre los que figuran en el apartado “ Biografía básica orientativa”, más

una pequeña prueba práctica. Teniendo bien en cuenta que no tendrán tanto que aprenderse el contenido de dichos libros, sino que deberán asimilar sus ideas y, en el examen, debatir sobre los puntos que les indique el profesor, así como realizar una pequeña demostración con su instrumento, en la que se observen los aspectos prácticos relacionados con una correcta colocación y gesto natural en la practica instrumental. Se hará una pregunta para desarrollar por cada uno de los dos libros, cada uno de ellos tendrá un valor de 33'33% en la nota final del examen, más la demostración práctica con instrumento, que será obligatoria y que tendrá también un valor del 33'33% de la nota. Dichos alumnos realizarán ese examen a final de curso.

Convocatoria extraordinaria

Todos los alumnos que no hayan superado el curso en junio tienen derecho a un examen extraordinaria en septiembre. Esta prueba extraordinaria consistirá en la realización de un examen sobre la lectura de dos libros a propuesta del profesor entre los que figuran en el apartado " Biografía básica orientativa", más una pequeña prueba práctica. Teniendo bien en cuenta que no tendrán tanto que aprenderse el contenido de dichos libros, sino que deberán asimilar sus ideas y, en el examen, debatir sobre los puntos que les indique el profesor, así como realizar una pequeña demostración con su instrumento, en la que se observen los aspectos prácticos relacionados con una correcta colocación y gesto natural en la practica instrumental. Se hará una pregunta para desarrollar por cada uno de los dos libros, cada uno de ellos tendrá un valor de 33'33% en la nota final del examen, más la demostración práctica con instrumento, que será obligatoria y que tendrá también un valor del 33'33% de la nota.

8. RECUPERACIÓN DE ALUMNOS CON LA ASIGNATURA PENDIENTE

En caso de que el alumno suspenda la asignatura tanto en la convocatoria de junio como en la convocatoria extraordinaria de septiembre, podrá matricularse de nuevo en la misma o bien matricularse en otra diferente, dado el carácter optativo que tiene esta asignatura.

9. MATERIALES, RECURSOS DIDÁCTICOS Y BIBLIOGRAFÍA:

Para el correcto desarrollo de las clases en el aula se debe contar con atriles, sillas, una mesa, pizarra y rotuladores, proyector con conexión a Tablet/Ordenador, reproductor de CDs, espejo, así como tener acceso a material de biblioteca: libros, CDs, partituras etc... Los alumnos deberán llevar puntualmente ropa cómoda, a ser posible chándal y venir convenientemente aseados.

Bibliografía básica orientativa:

- Anderson B. "*Estirándose*" Ed. Integral
- Aplicación "Visible Body" "*Atlas de Anatomía Humana*"
- Calais-Germain B. "*La Respiración*" TOMO IV Ed. La Liebre de Marzo
- Clais-Germain B. "*Anatomía para el movimiento*" TOMO I Ed. La Liebre de Marzo

- Delaviere F. "*Guía de los Movimientos Musculares*" Ed. Paidotribo
- Gomariz J. R. "*Estiramientos de Cadenas Musculares*" Ed. Liebre de Marzo
- Hernández Ramos F. "*Que los Alimentos sean tu Medicina*" Ed. RBA
- Hoppenot D. "*El Violín Interior*" Ed. Real Musical
- Martín López T. "*Cómo Tocar Sin Dolor*" Ed. Piles
- Silván H. "*Estiramientos para 100 Músculos*" Ed. Librerías Deportivas Esteban Sanz S.L.
- Tixa S. "*Atlas de Anatomía Palpatoria de Cuello, Tronco y Extremidad Superior*" Ed. Masson
- Williamson L. "*Yoga para Corredores*" Ed. Paidotribo

10. AJUSTES DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA PARA LA CONTINUIDAD DE LOS PROCESOS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE A DISTANCIA

1. ADAPTACIONES EN LOS ELEMENTOS CURRICULARES

(Selección, concreción y priorización de objetivos y contenidos esenciales)

• OBJETIVOS IMPRESCINDIBLES

- Adquirir conocimientos básicos de anatomía como punto de partida fundamental para la prevención de lesiones musculares en la práctica instrumental.
- Conocer y valorar la utilización de una correcta posición corporal para lograr una mejor interpretación, además de reducir el riesgo de lesiones.
- Conocer los tipos de lesiones más frecuentes en los músicos
- Corregir errores posturales en la interpretación buscando un estado y gesto "natural".
- Interiorizar la importancia de preparar al cuerpo física y mentalmente antes de la práctica instrumental, así como de "devolverlo" a su estado inicial, como parte fundamental de la práctica instrumental.
- Adquirir recursos para el Autodiagnóstico del estado corporal durante la práctica instrumental.
- Conocer y ser capaz de realizar ejercicios de calentamiento previos a la práctica instrumental, así como ejercicios de estiramientos posteriores a la práctica.
- Conocer y adquirir la capacidad de aplicar en uno mismo, diferentes técnicas de masaje (Automasaje) y realizar ejercicios destinados a mantener un buen estado físico de cara a la prevención de lesiones.
- Conocer y practicar ejercicios hipopresivos como elemento fundamental para mejorar la postura en el instrumento.
- Valorar la importancia de adquirir unos buenos hábitos alimentarios para mejorar el estado físico y mental.

• CONTENIDOS ESENCIALES

- Planos y movimientos del cuerpo humano.
- Anatomía musculoesquelética básica implicada en la práctica instrumental: huesos, músculos, tendones. Articulaciones. Sistema nervioso. La respiración.
- Fundamentos básicos para mantener una postura correcta.

- Postura “natural” en cada especialidad instrumental. Profundización y práctica.
- Técnicas de Autodiagnóstico corporal.
- Ejercicios de calentamiento y fortalecimiento muscular. Estiramientos.
- Ejercicios hipopresivos.
- Técnicas de Automasaje. Digitopresión.
- Fundamentos básicos de una alimentación saludable. Alimentación naturista. Suplementación.

2. ADAPTACIONES EN LOS PROCEDIMIENTOS, INSTRUMENTOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN

MODIFICACIÓN DE LOS PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN

La asistencia a clase y el interés mostrado en la asignatura se considerará fundamental para superar los objetivos propuestos en la programación.

La calificación se hará de acuerdo con los siguientes puntos:

1 – Los alumnos que asistan a todas las clases (siempre que no perturben el desarrollo de las mismas) tendrán una calificación de 7.

2 – Por cada falta se restará un punto a dicha calificación (independientemente de que las faltas sean justificadas o no). El alumno podrá recuperar dicho punto realizando un trabajo que el profesor le propondrá.

3 – Aquel alumno que no supere una evaluación por no haber recuperado los puntos necesarios para aprobar, deberá presentar los trabajos correspondientes a la evaluación o evaluaciones no superadas, antes de la evaluación final del curso para la superación de éste.

4 – Los alumnos podrán subir su calificación, presentado un trabajo relacionado con los contenidos trabajados durante el trimestre o el curso; además se valorará su participación e interés en clase. Será el profesor quien decida cuántos puntos de más merece cada alumno a lo largo del curso.

MODIFICACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS Y HERRAMIENTAS DE EVALUACIÓN

El seguimiento de las clases y de las actividades propuestas y completadas por el alumnado quedará reflejado en el registro del docente, de forma individualizada, de modo que permita constatar el nivel de desempeño y autonomía, así como la actitud y esfuerzo realizado. Este registro constituirá el instrumento básico de evaluación.

Además de los instrumentos usuales de evaluación, se podrá fomentar el uso de cuestionarios o pruebas a través de soportes digitales, portafolios digitales, la autoevaluación y coevaluación.

MODIFICACIÓN DE LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Demostrar conocimientos básicos de anatomía relacionados con la práctica instrumental.
- Nombrar las lesiones más comunes relacionadas con la práctica del instrumento que estudia el alumno
- Demostrar que se conoce cuál es la postura idónea y el estado que debe tener el cuerpo durante la práctica instrumental, de manera estática e interpretando una escala, estudio,

pieza...

- Demostrar el conocimiento de ejercicios de calentamiento, estiramientos e hipopresivos básicos.
- Nombrar diferentes técnicas de “Automasaje” y ejercicios de mantenimiento a nivel muscular

MODIFICACIÓN DE LOS CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Un 40% de la nota será por la asistencia a clase, un 30% por la actitud en clase y un 30% por los trabajos realizados.

3.- ADAPTACIONES METODOLÓGICAS

(Decisiones metodológicas y didácticas relacionadas con la educación a distancia)

Durante la enseñanza a distancia, el proceso de enseñanza y aprendizaje tendrá como referente los contenidos determinados como esenciales. Las tareas, trabajos, actividades o pruebas a desarrollar se definirán en base a tres niveles sucesivos:

- 1.- La recuperación de los aprendizajes previos.
- 2.- La consolidación de los aprendizajes vinculados a los contenidos esenciales establecidos en la presente adaptación de la programación didáctica.
- 3.- El avance en los aprendizajes vinculados a los contenidos trabajados íntegramente de forma no presencial.

Para ello, se utilizarán metodologías activas para favorecer el aprendizaje significativo del alumnado.

4.- RELACIÓN DE MATERIALES Y RECURSOS DE DESARROLLO CURRICULAR A UTILIZAR EN ENSEÑANZA NO PRESENCIAL

La enseñanza requerirá del uso de ordenador o tableta, impresora y conexión a internet, así como la formación digital necesaria para desarrollar las clases a distancia (sincrónicas o asincrónicas). Se desarrollará utilizando las herramientas del portal de Educación de la Junta de Castilla y León.

5.-ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN DE LOS CONOCIMIENTOS Y COMPETENCIAS NO ADQUIRIDAS A REALIZAR DE FORMA NO PRESENCIAL

Se implementarán las actividades necesarias para la recuperación de los conocimientos y competencias que no se hayan adquirido durante el tiempo de docencia presencial, teniendo en cuenta las circunstancias extraordinarias.