
ASIGNATURA OPTATIVA: REEDUCACIÓN CORPORAL

INTRODUCCIÓN

La creación de esta asignatura surge ante la evidente y generalizada necesidad de mejorar, cuando no “despertar”, la conciencia corporal de los alumnos de música.

Las actividades se desarrollarán prestando atención al “instrumento” principal, es decir, el cuerpo, y únicamente una vez asimilados los conceptos básicos de un buen uso del mismo se podrá añadir a las sesiones el instrumento musical.

OBJETIVOS GENERALES

Los objetivos están enfocados a conseguir que el alumno sea capaz de:

1. Discernir que uso está haciendo de su cuerpo.
2. Aprender a escuchar su cuerpo como instrumento principal.
3. Realizar observación de los hábitos propios y ajenos.
4. Mejorar o corregir ese uso primero en su quehacer cotidiano par poder aplicarlo al final del curso a la práctica instrumental.
5. Conocer los distintos métodos, terapias, etc., de relajación, concentración...
6. Asimilar aspectos básicos imprescindibles para la correcta aplicación de los distintos métodos de conciencia corporal.
7. Aplicar convenientemente las distintas soluciones a problemas concretos.

CONCEPTOS

- Timidez. Desinhibición.
- Atención y concentración.
- Relajación. Distintos tipos: total, parcial; por abandono y consciente. Métodos y principales ejercicios.
- Matthias Alexander. Técnica Alexander.
- Fedora Aberastury. Yiya Diaz. Método Cos-Art.

- Reflexología: distintos tipos.
- Yoga. Ejercicios básicos.
- Taichi y Chi Kung
- Visualización: aplicaciones.
- Musicoterapia: Programación individual de audiciones.
- Gestión del tiempo: métodos de estudio.
- Hábitos alimentarios saludables.
- Estrés: conocimiento de tipos, causas, efectos; identificación de los mismos y aplicación de remedios.
- Aparato respiratorio y fonador: uso correcto; ejercicios de mantenimiento.
- Masaje y automasaje: nociones básicas y ejercicios iniciales.
- Aplicación práctica sobre el instrumento.

CRITERIOS DE EVALUACION:

1. Ser capaz de identificar el uso que hace de su cuerpo en las actividades más cotidianas: caminar, sentarse, hablar.
2. Saber interpretar las señales que recibe del cuerpo (molestias, dolores) la causa que las produce y el posible remedio a aplicar.
3. Poder interpretar correctamente un “diagnóstico” de si mismo y sus compañeros mediante la observación de las siluetas, pliegues en la ropa, ritmo de respiración, gestos faciales...
4. Saber aplicar los ejercicios básicos de distintos métodos.
5. Mejorar cada uno de los aspectos que interfieren en la correcta aplicación de cada uno de los métodos: timidez, concentración, miedo escénico, etc.
6. Participar, evaluar y compartir la evolución propia y colectiva creando una dinámica de cooperación y ayuda entre los alumnos.

CONTENIDOS MINIMOS

1. Participar activamente en las sesiones y actividades tanto individuales como colectivas: actuación grupal en distintos conciertos (sin hacer uso del instrumento musical habitual y sí de la voz, instrumentos Orff o realizados con material de reciclaje) y exposición a través de murales explicativos de la materia dada en el curso.
2. Trasladar los conceptos aprendidos en clase a la realidad cotidiana.

3. Tener un conocimiento básico de cada método y saber aplicar los ejercicios específicos de cada uno según la ocasión.
4. Crear un archivo de audiciones que ayuden en una aplicación personal de musicoterapia.
5. Elaborar un “diario” de lo aprendido o experimentado en cada sesión, para la realización de una memoria de la propia evolución al final del curso.
6. Analizar según las nociones aprendidas el tipo de estrés que afecta a cada alumno y “diagnosticar” las posibles medidas a tomar para su solución.
7. Saber realizar los automasajes mas elementales y prácticos según las dolencias o los requerimientos de la práctica instrumental de cada alumno.
8. Aplicar todo lo aprendido, en esa práctica instrumental.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Para llevar a término la evaluación nos serviremos de ejercicios que pueden ser muy similares a los que se plantean en las actividades de aprendizaje. Igualmente se revisará constantemente el trabajo de los alumnos realizando el seguimiento en cada clase. Este trabajo podrá ser realizado casi en su totalidad en las horas de clase, por lo que la asistencia con aprovechamiento garantiza la superación y promoción de la asignatura.

PRUEBAS EXTRAORDINARIAS

1. Pérdida de evaluación continua:

Aquellos alumnos que hayan superado el número de faltas sin justificar establecido por el Centro para las clases de grupo perderán el derecho a la evaluación continua. Cuando el alumno pierde la evaluación continua tiene derecho a un examen que se realizará a final de curso. La fecha se concretará en el tablón de anuncios y será siempre antes de la Junta de Evaluación Final establecida en la Programación General Anual. En dicho examen deberá realizar una prueba escrita sobre los contenidos tratados a lo largo del curso. Para este ejercicio se dispondrá, como máximo, de una hora.

2. Prueba extraordinaria de septiembre:

Cuando el alumno obtenga evaluación negativa en las pruebas ordinarias de final de curso podrá realizar la recuperación de la asignatura, sea parcial o total, en las pruebas extraordinarias que el Centro organiza en septiembre, antes de iniciar el curso siguiente.

El alumno recibirá del profesor, en junio, un informe con los objetivos, contenidos y criterios de evaluación a superar en dicha prueba extraordinaria. La prueba consistirá en un cuestionario sobre los contenidos tratados a lo largo del curso. Para este ejercicio se dispondrá, como máximo, de una hora