Curso 2019-2020

Dirección General de Universidades e Investigación
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, JUVENTUD Y DEPORTE
Comunidad de Madrid

RCSMM
REAL CONSERVATORIO SUPERIOR DE MUSICA DE MADRID

Centro Público

GUÍA DOCENTE DE TÉCNICA ALEXANDER (ASIGNATURA OPTATIVA)

TÍTULACIÓN SUPERIOR DE MÚSICA
ESPECIALIDAD: PEDAGOGÍA

FECHA DE ACTUALIZACIÓN: SEPTIEMBRE DE 2019

TITULACIÓN: SUPERIOR DE MÚSICA
ASIGNATURA: TÉCNICA ALEXANDER (ASIGNATURA OPTATIVA)

1. IDENTIFICADORES DE LA ASIGNATURA

Tipo[1]	Optativa
Carácter[2]	Clases de enseñanza no instrumental
Especialidad/itinerario/estilo/instrumento	Todas
Materia	Instrumento/Voz
Periodo de impartición[3]	Todo el curso
Número de créditos	3 ECTS
Departamento	Pedagogía
Prelación/ requisitos previos	Sin requisitos previos
Idioma/s en los que se imparte	Español

2. PROFESOR RESPONSABLE DE LA ASIGNATURA

Apellidos y nombre	Correo electrónico
Caja Martínez, María Perpetua	maria.caja@rcsmm.eu

3. RELACIÓN DE PROFESORES Y GRUPOS A LOS QUE IMPARTEN DOCENCIA

Apellidos y nombre	Correo electrónico	Grupos

4. COMPETENCIAS

1.Formación básica, obligatoria u optativa.
2. Carácter de la asignaturas en función de las enseñanzas:

Enseñanzas Superiores de Música
- Clases de enseñanza no instrumental
- Clases de enseñanza colectiva
- Clases de enseñanza instrumental individual.

Enseñanzas Superiores de Danza
- Clases de enseñanza teórica
- Clases de enseñanza práctica
- Clases de enseñanza teórico - práctica
- Clases de técnicas

Enseñanzas Superiores de Arte Dramático
- Clases de enseñanza teórica
- Clases de enseñanza práctica
- Clases de enseñanza teórico - práctica
- Clases de técnicas

Enseñanzas Superiores de Diseño
- Clases de enseñanza teórica
- Clases teórico- prácticas
- Talleres

Enseñanzas Superiores de Conservación y Restauración de Bienes Culturales
- Clases de enseñanza teórica
- Clases teórico- prácticas
- Talleres

3. Indicar el curso y el semestre, en su caso.

Las competencias transversales, generales y específicas son las establecidas en el Real Decreto 631/2010. Para más información, consultar:
http://www.boe.es/boe/dias/2010/06/05/pdfs/BOE-A-2010-8955.pdf

Competencias transversales
Al finalizar sus estudios, los Graduados y Graduadas en Música deben poseer las siguientes competencias transversales: Organizar y planificar el trabajo de forma eficiente y motivadora. Recoger información significativa, analizarla, sintetizarla y gestionarla adecuadamente. Solucionar problemas y tomar decisiones que respondan a los objetivos del trabajo que se realiza. Utilizar eficientemente las tecnologías de la información y la comunicación. Comprender y utilizar, al menos, una lengua extranjera en el ámbito de su desarrollo profesional. Realizar autocrítica hacia el propio desempeño profesional e interpersonal. Utilizar las habilidades comunicativas y la crítica constructiva en el trabajo en equipo. Desarrollar razonada y críticamente ideas y argumentos. Integrarse adecuadamente en equipos multidisciplinares y en contextos culturales diversos. Liderar y gestionar grupos de trabajo. Desarrollar en la práctica laboral una ética profesional basada en la apreciación y sensibilidad estética, medioambiental y hacia la diversidad. Adaptarse, en condiciones de competitividad a los cambios culturales, sociales y artísticos y a los avances que se producen en el ámbito profesional y seleccionar los cauces adecuados de formación continuada. Buscar la excelencia y la calidad en su actividad profesional. Dominar la metodología de investigación en la generación de proyectos, ideas y soluciones viables. Trabajar de forma autónoma y valorar la importancia de la iniciativa y el espíritu emprendedor en el ejercicio profesional. Usar los medios y recursos a su alcance con responsabilidad hacia el patrimonio cultural y medioambiental. Contribuir con su actividad profesional a la sensibilización social de la importancia del patrimonio cultural, su incidencia en los diferentes ámbitos y su capacidad de generar valores significativos.

Competencias generales
Conocer los principios teóricos de la música y haber desarrollado adecuadamente aptitudes para el reconocimiento, la comprensión y la memorización del material musical. Mostrar aptitudes adecuadas para la lectura, improvisación, creación y recreación musical. Producir e interpretar correctamente la notación gráfica de textos musicales. Reconocer materiales musicales gracias al desarrollo de la capacidad auditiva y saber aplicar esta capacidad a su práctica profesional. Conocer los recursos tecnológicos propios de su campo de actividad y sus aplicaciones en la música preparándose para asimilar las novedades que se produzcan en él. Dominar uno o más instrumentos musicales en un nivel adecuado a su campo principal de actividad. Demostrar capacidad para interactuar musicalmente en diferentes tipos de proyectos musicales participativos. Aplicar los métodos de trabajo más apropiados para superar los retos que se le presenten en el terreno del estudio personal y en la práctica musical colectiva. Conocer las características propias de su instrumento principal, en relación a su construcción y acústica, evolución histórica e influencias mutuas con otras disciplinas. Argumentar y expresar verbalmente sus puntos de vista sobre conceptos musicales diversos. Estar familiarizado con un repertorio amplio y actualizado, centrado en su especialidad pero abierto a otras tradiciones. Reconocer los rasgos estilísticos que caracterizan a dicho repertorio y poder describirlos de forma clara y completa. Acreditar un conocimiento suficiente del hecho musical y su relación con la evolución de los valores estéticos, artísticos y culturales. Conocer los fundamentos y la estructura del lenguaje musical y saber aplicarlos en la práctica interpretativa, creativa, de investigación o pedagógica. Conocer el desarrollo histórico de la música en sus diferentes tradiciones, desde una perspectiva crítica que sitúe el desarrollo del arte musical en un contexto social y cultural. Tener un amplio conocimiento de las obras más representativas de la literatura histórica y analítica de la música. Conocer el contexto social, cultural y económico en que se desarrolla la práctica musical, con especial atención a su entorno más inmediato pero con atención a su dimensión global. Estar familiarizado con los diferentes estilos y prácticas musicales que le permitan entender, en un contexto cultural más amplio, su propio campo de actividad y enriquecerlo. Comunicar de forma escrita y verbal el contenido y los objetivos de su actividad profesional a personas especializadas, con uso adecuado del vocabulario técnico y general. Conocer las implicaciones pedagógicas y educativas de la música en distintos niveles. Conocer la clasificación, características acústicas, históricas y antropológicas de los instrumentos musicales. Crear y dar forma a sus propios conceptos artísticos habiendo desarrollado la capacidad de expresarse a través de ellos a partir de técnicas y recursos asimilados.

Disponer de recursos musicales amplios y diversos para poder crear o adaptar piezas musicales así como improvisar en distintos contextos a partir del conocimiento de estilos, formatos, técnicas, tendencias y lenguajes diversos.

Valorar la creación musical como la acción de dar forma sonora a un pensamiento estructural rico y complejo.

Desarrollar capacidades para la autoformación a lo largo de su vida profesional.

Conocer y ser capaz de utilizar metodologías de estudio e investigación que le capaciten para el continuo desarrollo e innovación de su actividad musical a lo largo de su carrera.

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 su profesión con una dimensión multidisciplinar.

Conocer y aplicar la legislación relativa a su ámbito profesional.

Competencias específicas

- Aprender a controlar de forma consciente las respuestas psicológicas y fisiológicas en situaciones de estrés.
- Controlar el miedo escénico.
- Mejorar la percepción sensorial para detectar y reconocer hábitos ineficaces y perjudiciales.
- Aprender la manera de afrontar y modificar esos hábitos.
- Aumentar la “consciencia del propio “uso”, para poder entender a nivel práctico como ese “uso” afecta al “funcionamiento”.
- Mejorar la atención, el equilibrio y la coordinación, y por consiguiente la postura y la capacidad del movimiento.
- Aprender una mejor utilización del sistema neuro-esqueleto-muscular para conseguir más eficacia con menos esfuerzo, minimizando el desgaste y el riesgo de lesiones. .
- Aplicar prácticamente la Técnica Alexander a situaciones cotidianas de la vida del músico que conllevan un exceso de cansancio físico y mental, como por ejemplo: situaciones que producen diferentes cuadros de ansiedad y estrés en exámenes y conciertos, transportar el instrumento musical, enfrentarse a muchas horas de estudio y/o ensayo, etc.
- Aplicar la Técnica Alexander a la interpretación instrumental.
- Adquirir herramientas que faciliten el proceso de enseñanza-aprendizaje del alumno y que le capaciten para ser parte activa en la construcción de sus propios aprendizajes.

5. RESULTADOS DE APRENDIZAJE

- Aprende a controlar de forma consciente, a través de los principios de la inhibición y de la dirección, las respuestas psicológicas y fisiológicas en situaciones de estrés.
- Es capaz de observar y de analizar sus propias respuestas eligiendo aquellas que sean más eficaces.
- Es capaz de encontrar los mejores medios para llegar a un fin.
- Toma conciencia del papel primordial del cuerpo para su rendimiento óptimo.
- Aumenta su autoconocimiento y su seguridad.
- Controla las reacciones causantes del miedo escénico.
- Mejora su percepción sensorial.
- Es capaz de reconocer hábitos ineficaces, de prevenirlos y de modificarlos.
- Entiende la correlación existente entre la calidad del uso de uno mismo y el funcionamiento.
- Es capaz de utilizar menos esfuerzo, minimizando el desgaste y el riesgo de lesiones propias de la profesión.
- Incrementa su percepción facilitando la escucha sensorial necesaria para la ejecución de movimientos propios de motricidad fina.
- Mejora su equilibrio y coordinación, y consecuentemente la calidad del movimiento durante la ejecución de la práctica musical.
- Adquiere herramientas que le facilitan la construcción de los aprendizajes.
- Posee la capacidad de desglosar la dificultad en elementos sencillos que favorezcan el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Aplica la Técnica Alexander a la Interpretación Musical y a situaciones cotidianas de la vida del músico que conllevan un exceso de cansancio físico y mental, mejorando su calidad de vida, etc.

6. CONTENIDOS

Bloque temático (en su caso)	Tema/repertorio
I. Origen, desarrollo y evolución de la Técnica Alexander	
II. Principios Básicos y Aplicaciones Didácticas	Tema 1: “Uso y Funcionamiento” Tema 2: “La Inhibición” Tema 3: “La Dirección” Tema 4: “El Control Primario” Tema 5: “Los Medios y los Fines” Tema 6: “El sentido de la Cinestesia”
III. Anatomía Básica	Tema 1: “El sistema muscular” Tema 2: “El sistema óseo”
IV. Los Hábitos	Tema 1: “La unidad cuerpo-mente” Tema 2: “La apreciación sensorial del cuerpo y su relación con los hábitos posturales”

V. Equilibrio y coordinación naturales VI. Respiración y Voz como partes integradas de un todo coordinado.	
VII. El Uso del Sistema Visual como parte integrada de un todo coordinado	
VIII. Procedimientos y Aplicaciones Didácticas	Tema 1: “La posición de ventaja mecánica y sus diversas variantes” Tema 2: “La ´ah`susurrada” Tema 3: “Las manos en el respaldo de la silla y sus modalidades” Tema 4: “La posición de semi-supino” Tema 5: “El gateo”
IX. El Estudio Musical y Aplicaciones Didácticas	Tema 1: “La práctica musical: cantidad y calidad” Tema 2: “Pensamiento musical y la Técnica Alexander”

7. PLANIFICACIÓN TEMPORAL DEL TRABAJO DEL ESTUDIANTE

Tipo de actividad	Total horas
Actividades teóricas	a: 3 horas
Actividades prácticas	a: 6 horas
Otras actividades formativas de carácter obligatorio (jornadas, seminarios, etc.)	a: 2 horas
Realización de pruebas	a: 3 horas
Horas de trabajo del estudiante	b: 3 horas
Preparación prácticas	b: 5 horas
Realización de pruebas	b: 3 horas
Total de horas de trabajo del estudiante	a +b = 25 horas

8. METODOLOGÍA

Actividades teóricas	**Breve explicación inicial** El desarrollo de las competencias será gradual a lo largo de los tres trimestres del curso académico. El orden de los mismos los establecerá la profesora. Las clases constarán de un tiempo de trabajo individual

	y de trabajo colectivo, predominando el trabajo práctico que será complementado con explicaciones teóricas. Las clases son de dos horas. Respetando el cómputo global de las horas presenciales, la profesora podrá realizar adaptaciones de los tiempos lectivos en función de las necesidades pedagógicas.
	1er Trimestre: Bloque temático I, II, III 2º Trimestre: Bloque temático IV, V, VI 3er Trimestre: Bloque temático VII, VIII, IX
	1er Trimestre: Bloque temático I, II, III 2º Trimestre: Bloque temático IV, V, VI 3er Trimestre: Bloque temático VII, VIII, IX
	1er Trimestre: Bloque temático: I, II, III 2º Trimestre: Bloque temático: IV, V, VI 3er Trimestre: Bloque temático VII, VIII, IX
	En base a los temas tratados en los bloques temáticos de la asignatura, se realizarán ejercicios teóricos sobre distintas propuestas y lectura de material impreso.
Actividades prácticas	1er Trimestre: Bloque temático I, II, III 2º Trimestre: Bloque temático IV, V, VI 3er Trimestre: Bloque temático VII, VIII, IX
	1er Trimestre: Bloque temático I, II, III 2º Trimestre: Bloque temático IV, V, VI 3er Trimestre: Bloque temático VII, VIII, IX
	1er Trimestre: Bloque temático: I, II, III 2º Trimestre: Bloque temático: IV, V, VI 3er Trimestre: Bloque temático VII, VIII, IX
	En base a los temas tratados en los bloques temáticos de la asignatura se realizarán ejercicios prácticos sobre distintas propuestas, así como análisis a partir de las observaciones hechas sobre material audio visual visionado. En el 2º trimestre, el alumnado tendrá que hacer la exposición oral de la lectura obligatoria de un libro.
Otras actividades formativas de carácter obligatorio (jornadas, seminarios, etc.)	Asistencia a jornadas, conferencias, seminarios ,… Debate y comentario sobre las mismas.
Actividades teóricas	

9. CRITERIOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN
9.1. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Actividades teóricas	Control de la asistencia. Ejercicios teóricos realizados.
Actividades prácticas	Control de la asistencia. Ejercicios prácticos realizados. Participación activa del alumnado durante las clases. Exposiciones orales sobre lecturas realizadas. Comentarios sobre material audiovisual visionado.
Otras actividades formativas de carácter obligatorio (jornadas, seminarios, etc.)	Control de la asistencia y valoración de la participación activa del alumnado.

9.2 CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Actividades teóricas	Realización de aportaciones y reflexiones personales de interés. Correcta expresión oral y escrita.
Actividades prácticas	Participación activa, rendimiento en clase, interés, trabajo personal. Dominio de los contenidos aprendidos y su aplicación a la ejecución de la práctica musical. Capacidad para el aprendizaje.
Otras actividades formativas de carácter obligatorio (jornadas, seminarios, etc.)	Asistencia, participación y calidad de las intervenciones.

9.3. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

En la evaluación continua se contabilizará la asistencia, el grado de participación, interés, iniciativa, actitud colaboradora, calidad de las intervenciones del alumno y los trabajos realizados. La asistencia inferior al 80% impedirá utilizar esta como herramienta y con ello se anularán las posibilidades de evaluar, impidiendo, por tanto las posibilidades de calificar y de superar la asignatura. Los trabajos consistentes en el diseño y puesta en marcha de propuestas didácticas constituirán uno de los criterios de calificación para la evaluación continua. La no realización de los trabajos que se planteen en las clases impedirá utilizar esta como herramienta y con ello se anularán las posibilidades de calificar y de superar la asignatura.

El proceso de evaluación conjunta de la asistencia, participación activa y trabajos implicará la utilización de las herramientas especificadas, y la evolución de todas y cada una de ellas se transformará en una calificación sobre una escala de 0 a 10. La imposibilidad de utilización de alguna de estas herramientas, o una evolución no significativa de las capacidades expresadas en las competencias, implicará que no sea posible la calificación y con ello la superación de la asignatura. El rendimiento en clase aportará un 70% y las

pruebas y trabajos realizados otro 30% de la calificación de la asignatura (el 100% entre las dos).

En la evaluación en la que haya de celebrarse un examen, el alumno debe realizar dos pruebas:

a) Una prueba escrita y oral donde se incluyan los aspectos que se especifiquen en cada caso.
b) Diseño de una propuesta didáctica partiendo de las orientaciones que determine el tribunal.
c)

9.3.1 Ponderación de los instrumentos de evaluación para la evaluación continua

Instrumentos	Ponderación
Pruebas escritas	10%
Pruebas orales	5%
Actividades fuera del aula	5%
Prácticas	10%
Rendimiento en clase	70%
Total	**100%**

9.3.2. Ponderación de instrumentos de evaluación para la evaluación con pérdida de evaluación continua

Instrumentos	Ponderación
Pruebas escritas	30%
Pruebas orales	20%
Pruebas prácticas	50%
Total	**100%**

9.3.3.Ponderación de instrumentos de evaluación para la evaluación extraordinaria

Instrumentos	Ponderación
Pruebas escritas	30%

Pruebas orales	20%
Pruebas prácticas	50%
Total	**100%**

9.3.4. Ponderación para la evaluación de estudiantes con discapacidad

Las adaptaciones de los instrumentos de evaluación deberán tener en cuenta los diferentes tipos de discapacidad

Instrumentos	Ponderación
Pruebas escritas	15%
Pruebas orales	10%
Pruebas prácticas	5%
Rendimiento en clase	70%
Total	**100%**

10. PLANIFICACIÓN TEMPORAL DE LOS CONTENIDOS, METODOLOGÍA DOCENTE Y EVALUACION

CRONOGRAMA

Trimestres	CONTENIDOS, METODOLOGÍA DOCENTE ASOCIADA E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN		Total horas presenciales	Total horas no presenciales
Trimestre 1				
	Actividades teóricas:	Bloque temático I, II, III	5 horas	3 horas
	Actividades prácticas:	Bloque temático I, II, III	11 horas	7 horas
	Otras actividades formativas :	Asistencia a Jornadas, conferencias, seminarios,…	1 hora	1 hora
	Evaluación :		1 horas	1 hora
Trimestre 2				
	Actividades teóricas:	Bloque temático IV, V, VI	5 horas	3 horas
	Actividades prácticas:	Bloque temático VII, VIII, IX	11 horas	7 horas
	Otras actividades formativas :	Asistencia a Jornadas, conferencias, seminarios,…	1 hora	1 hora
	Evaluación :		1 hora	1 hora
Trimestre3				
	Actividades teóricas:	Bloque temático VII, VIII, IX	5 horas	3 horas
	Actividades prácticas:	Bloque temático VII, VIII, IX	11 horas	7 horas
	Otras actividades formativas :	Asistencia a Jornadas, conferencias, seminarios,…	1 hora	1 hora
	Evaluación :		1 hora	1 hora

11. RECURSOS Y MATERIALES DIDÁCTICOS

- Fotocopias de artículos y material impreso.
- DVDs.
- Ordenador, vídeo, impresora y proyector.
- Acceso a Internet.
- Una silla por alumno de respaldo alto y recto, asiento plano y no demasiado blando.
- Cuatro o cinco libros de pasta blanda por alumno.
- Una alfombrilla o esterilla por alumno.
- Una mesa de 1m. 90cm. de longitud x 80cm. de altura aproximadamente.
- Una silla de equitación con soporte de madera.
- Un balón grande de plástico.
- Un aula grande que permita el movimiento de los alumnos.
- Láminas de Anatomía de Blandine Calais-Germain.
- Modelos anatómicos:
  - Un esqueleto tamaño natural.
  - Una columna flexible.
  - Las primeras vértebras cervicales.

Sistema visual: ojo con musculatura y nervios ópticos.

11.1.Bibliografía general[2]

Título	*El uso de sí mismo*
Autor	Alexander, F.M.
Editorial	Urano ISBN: 84-7953-109-6

Título	*La Técnica Alexander*
Autor	Maisel, Edward
Editorial	Paidós ISBN: 84-493-0137-8

Título	*Elementos de Aprendizaje. Cómo mejorar tus habilidades.*
Autor	Theodore Dimon, Dr.
Editorial	Neo Person Ediciones ISBN: 978-84-95973-40-5

Título	*Mind and Muscle*
Autor	Langford, Elisabeth
Editorial	GarrantISBN: 978-90-441-2267-1

Título	*Mind, Muscle and Music*
Autor	Langford, Elisabeth
Editorial	Alexandertechniek Centrumvzw ISBN: 978-90-808491-3-6

[2] Se recomienda que el número total de referencias bibliográficas no exceda de veinte títulos.

Título	*Indirect Procedures: a musician´s guide to the Alexander Technique*
Autor	Alcántara, Pedro de
Editorial	New YorK: Oxford University Press. **ISBN:** 978-0-19-538860-2

Título	*Integrated practice*
Autor	Alcántara, Pedro de
Editorial	New YorK: Oxford University Press. **ISBN:** 978-0-19-531708-4

Título	*The integrated string player: embodied vibration*
Autor	Alcántara, Pedro de
Editorial	New YorK: Oxford University Press. **ISBN:** 9780199899319

Título	*The Alexander Technique for Musicians*
Autor	Judith Kleinman and Peter Buckoke
Editorial	Bloomsbury Publishing Plc. ISBN: 978-1-4081-7458-6

Título	*An Evolution of the Alexander Technique*
Autor	Carrington, Walter & Dilys
Editorial	Sheildrake Press

11.2. Bibliografía complementaria

Título	*Explaining the Alexander Technique*
Autor	Walter Carrington and Seán Carey
Editorial	The Sheildrake Press ISBN: 0 951998 8X

Título	*Just Playing Naturally*
Autor	Mackie, Vivian
Editorial	Duende Edition ISBN: 1-4257-0870-6

Título	*What every musician needs to know about the body*
Autor	Conable, Barbara
Editorial	AndoverPressISBN: 0-9622595-5-1

Título	*El libro de la voz*
Autor	McCallion, Michael
Editorial	Urano ISBN: 84-7953-246-7

Título	*El Principio de F. M. Alexander*
Autor	Barlow, Wilfred
Editorial	Paidós ISBN: 84-493-1087-3

Título	*The Expanding Self*
Autor	Binkley, Goddard
Editorial	STAT Books ISBN: 0-9519304-3-5

11.3. Direcciones web de interés

Dirección 1	S.T.A.T. The Society of Teachers of the Alexander Technique (UK)
Dirección 2	A.P.T.A.E. Asociación de Profesores de Técnica Alexander de España
Dirección 3	www.amstatonline.org

11.4 Otros materiales y recursos didácticos