

4.- Criterios de selección

Profesorado perteneciente a las Escuelas de Música del Ayuntamiento de Oviedo.
Profesorado del Conservatorio Profesional de Música de Oviedo.
Profesorado del Conservatorio Superior de Música de Oviedo.
Los establecidos con carácter general en la Resolución por la que se aprueba el Plan Regional de Formación (Resolución de 22 de diciembre de 2018, de la Consejería de Educación y Cultura) publicado en BOPA del 10-1-2019

HIGIENE POSTURAL, TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN PARA EL PROFESORADO DE MÚSICA



1.- Datos generales

Código: 1076

Asesoría: Actualización Profesional. Sociolingüística. Marta García-Pumarino

Estado: Publicada lista de admisión

Duración: 16 horas

Fecha inicio actividad: 25 / 06 / 2019

Dirigido a:

Calendario: Martes 25, miércoles 26, jueves 27 y viernes 28 de junio de 2019

Modalidad: Curso presencial

Responsables: Belén Álvarez García

Programa: 2.5 Educación para la salud

Créditos: 1.5

Fecha fin actividad: 28 / 06 / 2019

Lugar: Escuela Municipal de Música de Oviedo.

Horario: 09:30-13:30

2.- Información sobre la inscripción

Número de participantes: MÍNIMO: 12 MÁXIMO: 25

Período de inscripción: DESDE: 14 / 05 / 2019 HASTA: 15 / 06 / 2019

Fecha de publicación de lista de personas admitidas:

Procedimiento de inscripción:

La inscripción se realizará en línea desde la página web del Centro de Profesorado y de Recursos de Oviedo, utilizando cada participante su correo institucional del dominio @educastur.org.

3.- Descripción del programa

Objetivos:

Conocer básicamente la estructura y función del aparato locomotor y del sistema nervioso.

Mejorar la comprensión de los factores de riesgo que las provocan y aprender a evitarlas. Detectar precozmente las posibles patologías específicas relacionadas con nuestro instrumento.

Desarrollar hábitos posturales saludables que minimicen el riesgo durante la interpretación.

Contenidos:

- Aspectos básicos sobre anatomía aplicada al músico. Control postural y sus principales implicaciones en nuestro instrumento vinculadas con salud y calidad de vida, tanto de forma colectiva como individual.

- Patologías del colectivo de músicos. Sintomatología y signos identificadores.

- Reconocimiento precoz y tratamiento para la prevención de lesiones en el músico.

- Calentamiento específico en los músicos, tipos de ejercicios para evitar la aparición de la fatiga antes, durante y después de tocar.

- Prevenir dolencias relacionadas con el instrumento mediante fáciles maniobras de automasaje, localización de puntos dolorosos en diferentes regiones de nuestro cuerpo y aplicación de frío con carácter preventivo y curativo.

Metodología:

El curso es de carácter eminentemente práctico, comenzando con una breve exposición de los contenidos por parte del ponente para continuar con una dinámica de interacción en el que los participantes serán los protagonistas de las propuestas preventivas y de las actividades a desarrollar de modo vivencial.

Ponentes:

- Tomás Martín López
Higiene postural, técnicas de respiración y relajación para el profesorado de Música.