

CONSERVATORIO SUPERIOR DE MÚSICA
"MANUEL MASSOTTI LITTEL"
MURCIA

CURSO ACADÉMICO 2022-2023

GUÍA DOCENTE DE

Qi Gong

(Chi Kung)

氣功

I.- Identificación de la asignatura

TITULACION: Título Superior de Música

ESPECIALIDAD: Interpretación, dirección y pedagogía. (Los alumnos de otras especialidades también podrán elegirla como asignatura optativa.)

MODALIDAD: piano, guitarra, instrumentos de cuerda, instrumentos de viento, canto, percusión, clave, órgano, flauta de pico, traverso barroco, instrumentos de la música antigua. Dirección. Pedagogía.

Profesor: Alberto Muñoz de Sus

Tipo	Optativa
Materia estatal	Ampliación y especialización
Período de impartición	Anual
Nº Créditos ECTS	2
Número de horas por crédito	28
Relación máxima profesor / alumno	1/20 alumnos
Idioma en el que se imparte	Español
Horas lectivas semanales	1
Departamento	Pedagogía y Canto
Requisitos académicos para cursarla:	Ninguno.

II.- Presentación

El **Qi Gong, pronúnciese Chi Kung** (tradicionalmente más conocido por su transliteración tradicional de **Chi Kung, que es como se pronuncia en español**) [en chino 氣功, pinyin **qìgōng /tɕhi˥˩ khun̩˥˩/**] es una disciplina corporal tradicional de China donde se realizan series de movimientos sencillos (o figuras) en los que se repiten varias veces el mismo movimiento. Al realizar dichos movimientos de este arte energético corporal, entran en juego simultáneamente la coordinación/respiración/concentración, de manera que proporciona numerosos beneficios.

Una sesión de 45-60 minutos de **Qi Gong** supone un calentamiento general físico de bajo impacto y no lesivo para el cuerpo (lo prepara para una actividad física para realizar a continuación, como un deporte o tocar un instrumento o cantar), tonifica los músculos, fortalece y flexibiliza las articulaciones, e igualmente fortalece los ligamentos y los tendones, moviliza la columna vertebral (raquis), aumenta la capacidad respiratoria y sobre todo tonifica el diafragma al realizar largas y lentas respiraciones (coordinadas con el movimiento, lo que será de gran utilidad para instrumentistas de viento y cantantes) y serena la mente. Además, su práctica reiterada potencia todo lo anterior dicho, contribuye a un sano tono muscular generalizado, alivia pequeñas molestias físicas producidas por la práctica instrumental y ayuda a prevenirlas, aumenta y mejora la práctica de concentración (necesaria para el estudio diario del músico y para sus actuaciones en el escenario) y ayuda a mejorar el estado de ánimo, a tener más energía corporal y a un aumento de las endorfinas, así como a descender a niveles normales el cortisol, hormona del estrés, con lo que proporciona más estabilidad emocional que será de gran ayuda para el alto nivel de exigencia de los alumnos del conservatorio, así como para su futura

vida profesional. Varios estudios científicos, incluso algunos dedicados a los músicos, ratifican lo aquí expuesto¹, además de los comentarios cualitativos de los que practican esta técnica milenaria.

Todo esto hace recomendable incluir una asignatura de carácter optativo en el actual plan de estudios. Los antecedentes y la motivación para proponerla provienen de distintos ámbitos:

Por un lado, los alumnos ya han cursado una asignatura relacionada con las necesidades y beneficios antes descritos: "Concienciación corporal y autocontrol". Dentro de los dos bloques diferentes que tiene la asignatura, como puede verse en su nombre, el apartado de Concienciación Corporal se encarga de todos esos aspectos. Pero al ser como dos asignaturas en una, y al requerir más tiempo la explicación y práctica del autocontrol del miedo escénico, se hace necesario que los alumnos que lo deseen profundicen en esta materia. Además, muchos de ellos manifiestan con pesar al terminar esa asignatura el que no vayan a tener otra similar en la carrera, y lo mismo suelen comentar en los siguientes cursos de la carrera, lamentando que no haya ninguna asignatura de este tipo en el centro. La oportunidad de realizar *Qi Gong* satisface esa demanda del alumnado y mejora sus condiciones físicas y mentales para su práctica instrumental (y todo lo dicho para los instrumentistas sirve igualmente para los directores de orquesta y de coro).

Por otro lado, ya hay conservatorios superiores de Música en España donde se imparten materias similares como asignatura optativa, como en el Real Conservatorio Superior de Música de Madrid, el Real Conservatorio de Granada, el CESMA en Zaragoza, y la ESMUC de Barcelona. Por lo que sabemos, éste es el único conservatorio superior de música de España donde se imparte esta disciplina. La inclusión de esta asignatura en nuestro centro hace que sea uno de los pocos conservatorios superiores donde estaría presente una asignatura semejante, lo que contribuye a una mejor consideración y valoración del centro en sí mismo y por los alumnos que se plantean elegirlo. No debemos olvidar que centros como el Conservatorio de Música de París tienen entre las disciplinas y asignaturas para los alumnos de instrumento del centro la asignatura de "Esgrima", que desde otro planteamiento diferente, y enmarcada y arraigada en una gran tradición de su propio país, vendría a ocupar, *mutatis mutandis*, el lugar que aquí desarrolla el *Qi Gong*. De igual forma podría decirse con la asignatura "Educación Física" en la prestigiosa Academia Sibelius de Helsinki, en Finlandia, centro, por cierto, que también imparte la asignatura de *Qi Gong*/Chi Kung.

Con los contenidos propuestos en esta asignatura aumentan y mejoran las competencias de todo tipo de los alumnos. Por un lado, al proporcionar claridad mental les ayuda a solucionar problemas. Ayuda a la excelencia y calidad en su labor interpretativa por su influencia en mente y cuerpo. Al reducir las tensiones físicas y mentales y preparar cuerpo y mente para la interpretación, ayuda a trabajar al alumno de forma autónoma y a poder dominar mejor su instrumento. Como ejemplo, la respiración que se practica en el *Qi Gong* ayuda a instrumentistas de viento y cantantes a controlar más el diafragma, dado que la inspiración dura lo mismo que la espiración.

Constituye una ayuda para su método de trabajo de manera que le permita afrontar mejor los retos que se le presenten, con mejor preparación física y con mayor claridad mental. Esta técnica y práctica psicofísica le ayuda al alumno a dar forma más clara a su creatividad y a aumentar su capacidad de expresarse con su instrumento. La práctica del *Qi Gong* le capacita para el continuo desarrollo e innovación de su actividad musical a lo largo de sus estudios en el centro y en su futura vida profesional. Por nombrar uno de los dos aspectos que proporciona la asignatura, la continuidad de esta práctica supone físicamente un buen calentamiento de músculos, articulaciones y ligamentos del cuerpo, lo que repercutirá en un mejor uso del cuerpo y en evitar lesiones corporales.

¹ Es interesante destacar a este respecto la Tesis de Master de 2011 "*Effects of Qi Gong on performance related anxiety and physiological stress functions in transverse flute music schoolchildren*", realizada por Cláudia Maria Gomes de Sousa en el Instituto de ciencias médicas Abel Salazar de la Universidad de Oporto (Portugal), donde confirma que la práctica del *Qi Gong* mejora los niveles de ansiedad de esos alumnos antes de salir a escena y, en general, disminuye los niveles de cortisol. Asimismo es interesante porque hace una profunda revisión bibliográfica sobre la literatura científica al respecto de los beneficios del *Qi Gong*.

Por último, gracias a la unificación de cuerpo-mente que proporciona esta técnica y su bajada de niveles de cortisol, el alumno es capaz de conocer y manejar la complejidad que su vida musical profesional conlleva el subirse a un escenario y le ayuda a desarrollar en escena su talento y su aprendizaje realizado para tal situación. Al liberarse de tensiones físicas, poder realizar un profundo trabajo de calentamiento y de distensión física, le ayuda al alumno a poderse manejar mejor para a su vez poder manejar mejor su instrumento o el canto. La serenidad que aporta el Qi Gong le ayuda a comunicar mejor sus ideas musicales como intérprete, así como facilitar al público la comprensión de la obra musical. Por último, gracias a todos sus beneficios, le hace desarrollar aptitudes para trabajar mejor con el material musical que tenga en cada situación.

Todo lo expuesto viene a confirmar que esta asignatura y sus contenidos vendrían a completar, implementar y ampliar la formación del alumnado, potenciando recursos necesarios para afrontar las especialidades para las que se oferta.

Opiniones de la asignatura por parte de los alumnos.

Desde hace tan sólo dos cursos se está impartiendo esta asignatura. A final de curso estos dos años se realizó una encuesta anónima cualitativa para que los alumnos expresaran todo lo que quisieran en torno a esta práctica. Por si resulta de interés para los futuros alumnos, aquí se transcriben unas cuantas respuestas que dieron:

- “La asignatura me parece muy necesaria porque a lo largo de esta carrera acumulamos mucha ansiedad y esta asignatura nos ayuda a controlar nuestro cuerpo y nuestra mente, y me ha ayudado con mis problemas de ansiedad. Además nos ayuda a destensar los músculos y evitar tensiones. La experiencia con el profesor ha sido muy buena, he aprendido mucho”.
- “Esta asignatura me ha gustado porque gracias a ella he procurado quitar las tensiones que tenía en los hombros a través de los movimientos que hemos hecho. Me parece una asignatura necesaria sobre todo en la rama de interpretación, ya que al pasar tantas horas con el instrumento tenemos tensiones musculares que son difíciles de quitar”.
- “Valoro muy positivamente la optativa de chi kung, ya que ha sido un momento a la semana reservado a desconectar, descargar y respirar. El hecho de hacerlo al aire libre en el jardín era un punto a favor. Dejábamos de estar encerrados en una cabina o un aula para que nos diese el sol y el aire. Sin duda ha sido una buena experiencia. Los beneficios han sido mayor concentración y relajación”.
- “Me parece una muy buena idea traer este tipo de contenidos al conservatorio. No sé cómo decir lo mucho que me ha gustado. Otra cosa en la que me ha ayudado es en el control de los músculos. Personalmente tiendo a tensar músculos por el estrés y aunque me cuesta, cuando consigo fijar atención en los músculos que activan estos movimientos y meterme dentro del contexto de la clase, siento que por fin los relajo”.
- “Es una práctica relajante perfecta para dejar la mente en blanco y centrarme en el presente. Y creo que tiene un efecto muy positivo en cuanto al estrés, ansiedad y estado emocional”.
- “He ido notando en cada clase un efecto inmediato de relajación al hacer figuras en movimiento con nuestro cuerpo y sincronizando la respiración con ellas. He conseguido mi mayor control de los nervios al subirme al escenario porque he sabido controlar la respiración más calmadamente. Al hacerlo en el patio al aire libre se respira un aire más limpio e incluso ayuda a conseguir un estado de calma escuchando los pocos sonidos de la naturaleza que nos ofrece el jardín del Conservatorio”.
- “Esta asignatura me ha ayudado a tener un mayor control sobre mi cuerpo y respiración. Como instrumentista de viento metal la posición de enraizado ha mejorado mi postura sobre el escenario. Tenía tendencia a moverme demasiado y gracias a esta asignatura he aprendido a dominarme sobre el escenario. Las distintas posturas trabajadas en la asignatura también me han aportado una mejor

capacidad de tomar aire y expulsarlo de la forma deseada. En general la asignatura es excelente. En especial para los intérpretes de viento metal nos ayuda mucho a corregir malos hábitos posturales de respiración y de concentración. El patio es un lugar idóneo para realizar la asignatura”.

- “En mi caso, al dedicarme a un instrumento en el que el buen empleo del aire y la respiración son fundamentales, me ha sido de gran ayuda y aún estando acostumbraba a esto he notado mejoría. Por otro lado, el hecho de dar la clase al aire libre ayuda mucho más a desconectar de la rutina”.
- “La valoración general de la asignatura es positiva, me ha ayudado a ser más consciente de todas las partes del cuerpo y su movilidad además de la respiración. También me ha servido como herramienta para relajarme. He disfrutado mucho de la asignatura”.
- “La asignatura de chi kung me ha resultado de gran utilidad en varios aspectos como conectar con uno mismo cuando necesitamos paz y tranquilidad. Lo que más notaba después de realizar la clase de chi kung era relajación y tranquilidad pasadas unas horas. Puedo añadir con total seguridad que esta asignatura me ha ayudado enormemente para la relajación y sobre todo la concentración, antes de abordar una situación de estrés, como puede ser en la vida de un músico un concierto o audición”.

REQUISITOS PREVIOS, ADVERTENCIAS Y RECOMENDACIONES.

Sobre la realización de las actividades físicas y los ejercicios de relajación.

En esta asignatura, de cara a evitar y disminuir tensiones físicas que surgen con la práctica del instrumento o del canto se realizan las actividades físicas suaves típicas del Qi Gong, como estiramientos, coordinación, respiraciones coordinadas con el movimiento etc,

Algunas personas con enfermedad física, fisiológica o psíquica no pueden realizar o tienen contraindicado este tipo de ejercicios. En ese poco probable caso no puede cursar la asignatura. En esta asignatura no hay ningún ejercicio obligatorio ni para las clases ni para realizar en casa si los alumnos no pueden realizarlo o tienen algún problema.

En cualquier caso es importante que si ves que alguna actividad o ejercicio no lo puedes realizar o no te sienta bien (tanto en las clases como en casa) no lo hagas, y hazla siempre con moderación, sin forzar, escuchando tus sensaciones corporales. No hagas ningún movimiento que no puedas o solamente hasta donde puedas. Los ejercicios físicos no tienen que causar dolor o molestia al hacerlos, sería señal de que se ha excedido el límite personal. Si tienes que parar en cualquier momento o sentarte si estás de pie, hazlo. Si en los ejercicios de relajación, respiración o concentración te ponen muy nervioso/a o incómodo, interrumpe en ese momento su realización y valora si puedes hacerlo otras próximas veces o no. Por último, eximir de toda responsabilidad tanto al conservatorio como al profesor en caso de lesiones o accidentes propios de las actividades, negligencia u otra causa atribuible al propio alumno/a, al igual que ocurre en el resto de asignaturas de clase de instrumento o de canto.

Para terminar, *recordar que en ningún caso los ejercicios serán obligatorios y queda siempre a criterio del alumno cómo realizarlos*, de acuerdo con sus posibilidades físicas y mentales.

Los alumnos asumen las condiciones anteriores para realizar los ejercicios de la asignatura, y su autorregulación para realizarlos o no, o adaptarlos.

III.- Marco normativo

- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- Real Decreto 1614/2009, de 26 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas artísticas superiores reguladas por la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- Real Decreto 631/2010, de 14 de mayo, por el que se regula el contenido básico de las enseñanzas artísticas superiores de Grado en Música establecidas en la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- Resolución de 25 de julio de 2013, de la Dirección General de Formación Profesional y Educación de Personas Adultas, por la que se establece para la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia el plan de estudios y la ordenación de los estudios superiores de Música, se completan los planes de estudios iniciados en los años académicos 2010-2011 y 2011-2012 y se regula la prueba específica de acceso (BORM de 16 de agosto de 2013).

IV.- Competencias

Competencias transversales	3, 13, 15
Competencias generales del Grado	6, 8, 21, 24, 25
Competencias específicas de la Especialidad	INT.14, 15, 16, 17, 20. PED. 4. DIR. 9, 10, 11

Competencias transversales

CT 3. Solucionar problemas y tomar decisiones que respondan a los objetivos del trabajo que se realiza.

CT 13. Buscar la excelencia y la calidad en su actividad profesional.

CT13 Buscar la excelencia y la calidad en su actividad profesional.

Competencias generales del Grado

CG6 Dominar uno o más instrumentos musicales en un nivel adecuado a su campo principal de actividad.

CG8 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.

CG21 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.

CG24 Desarrollar capacidades para la autoformación a lo largo de su vida profesional.

CG25 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.

Competencias específicas de la Especialidad de Interpretación

- CEI4** Expresarse musicalmente con su Instrumento/Voz de manera fundamentada en el conocimiento y dominio en la técnica instrumental y corporal, así como en las características acústicas, organológicas y en las variantes estilísticas.
- CEI5** Comunicar, como intérprete, las estructuras, ideas y materiales musicales con rigor.
- CEI6** Argumentar y expresar verbalmente sus puntos de vista sobre la interpretación, así como responder al reto que supone facilitar la comprensión de la obra musical.
- CEI7** Desarrollar aptitudes para la lectura e improvisación sobre el material musical.
- CEI20** Conocer las implicaciones escénicas que conlleva su actividad profesional y ser capaz de desarrollar sus aplicaciones prácticas.

Competencias específicas de la Especialidad de Pedagogía

(Además de que pueden añadirse las anteriores, y en cualquier caso se imbrican, dado que los alumnos de Pedagogía reciben clases durante tres cursos de su instrumento).

- CEP4** Adquirir dominio técnico y capacidad expresiva en la interpretación y en la conducción de agrupaciones vocales e instrumentales, como base para la improvisación, creación y experimentación con el propio instrumento, la voz y el cuerpo en situaciones concretas de enseñanza/aprendizaje musical.

Competencias específicas de la especialidad de Dirección.

- CED9** Desarrollar la capacidad de comunicación y entendimiento con los demás músicos desde la especial responsabilidad y el liderazgo que conlleva la profesión de director.
- CED 10** Transmitir verbalmente pensamientos musicales bien estructurados, concretos y globales, de carácter teórico, analítico, estético y crítico.
- CED 11** Adquirir una personalidad artística singular y flexible que permita adaptarse a entornos y retos musicales múltiples.

V.- Contenidos

Bloques temáticos

- 1. Qi Gong práctico. Práctica de figuras y de combinaciones de figuras (evaluable):**
 - a. Automasaje y desbloqueo articular.
 - b. Los 10 movimientos conscientes.
 - c. Los 18 movimientos del *Qi Gong (Shi Ba Shi)*.
 - d. Los *8 brocados de seda (Ba Duan Jin)*.
 - e. 20 movimientos para la salud y la longevidad.
 - f. “Forma completa de Tai Chi Chi kung” (del Dr. Yang Jwing Ming)
 - g. Otros movimientos de combinaciones de figuras, y de figuras no agrupadas en movimiento.
 - h. Figuras estáticas (sobre todo “el árbol”).
- 2. Teoría del Qi Gong (no evaluable):**
 - a. Qué es el Qi Gong. Sus fundamentos más importantes. Su relación con la Medicina Tradicional China y los meridianos. El movimiento, la respiración y la concentración.

VI.- Volumen de trabajo del estudiante

Clases presenciales (28 semanas, 1 hora)	28 horas
Realización de práctica en casa de Qi Gong, y lecturas.	28 horas
Total de horas de trabajo del estudiante	56 (28 x 2 ECTS)

VII.- Metodología y plan de trabajo

Cada clase puede adoptar diferentes metodologías (teórica, práctica, participativa, experiencial) aunque como pauta general de partida se divide en los siguientes bloques:

- 1º: Práctica correspondiente del Qi Gong.
- 2º Exponer y explicar la técnica o figuras nuevas o recientes que se va a practicar ese día, llegado su momento dentro de la serie correspondiente.
- 3º: Corregir posiciones y movimientos de figuras (esto puede suceder en cualquier momento de la clase).
- 4º: Preguntas y dudas de los alumnos después de la práctica

La metodología será eminentemente activa y participativa. Para este fin, y dado el carácter especial de la asignatura, alumnos y profesor darán la clase en el jardín posterior del propio centro, al aire libre, que es están las condiciones óptimas para practicar el Qi Gong (aire libre, naturaleza). No obstante, el día que haga lluvia o condiciones meteorológicas muy adversas, las clases se impartirán en el aula A 10, que es el aula asignada para estos casos. Sin embargo, hay que indicar que en condiciones normales, el jardín posterior del centro se considera en esta asignatura el espacio natural para impartir esta asignatura, el "aula" natural de la asignatura.

La metodología a seguir para la profundización del tratamiento de estos temas nunca puede ser algo estrictamente predeterminado. El profesor, basándose en su experiencia anterior y en las presuposiciones que le es lícito adoptar según la información precaria que tiene de sus futuros alumnos, propone como hipótesis inicial de trabajo unas coordenadas metodológicas establecidas dentro de unas premisas fundamentales, aunque muy generales. El propio desarrollo de la labor docente y, sobre todo, la respuesta por parte del alumnado al método propuesto, serán lo que proporcione al profesor los medios para evaluar su propuesta inicial y lo que determine la necesidad de orientar la metodología en un sentido determinado.

VIII.- Evaluación

● Criterios de Evaluación

Se valorará el grado de conciencia del propio cuerpo y la participación y asimilación demostradas durante las clases y su asistencia regular a las mismas, así como la implicación al realizar los ejercicios, el silencio y la concentración, la coordinación, corrección, armonía y continuidad en la realización de los movimientos, y la capacidad de realizar regularmente los ejercicios en casa y memorizar las series y realizarlas a fin de curso por sí mismos, sin la guía del profesor.

Para todo ello la evaluación se realizará tanto en la observación directa de los alumnos en clase y su asistencia, así como a través de la grabación de vídeos y su envío al profesor donde los alumnos se graben para comprobar la realización y que sea adecuada, de las series de figuras del Qi Gong.

- Procedimientos de evaluación. Calificación.

Alumnos con asistencia regular a clase. Procedimientos de evaluación y calificación en los supuestos de evaluación continua (convocatoria ORDINARIA y convocatoria EXTRAORDINARIA).

Para evaluar se distinguen tres bloques:

1. Asistencia a clase, participación, realización de las actividades y actitud:

Observación grupal a lo largo del curso de los alumnos durante la realización de los ejercicios (para valorar la ***implicación al realizar los ejercicios, el silencio y la concentración, la calidad en la coordinación y armonía en la realización de las figuras y los movimientos***): será un **50 % de la calificación total de la asignatura (hasta 5 puntos sobre 10)**

El máximo número de faltas serán 6 en todo el curso. Los alumnos podrán justificar las faltas, sabiendo que, la justificación de las faltas, como en el resto de asignaturas, solamente sirve para que no se les expulse del centro. Los alumnos que tengan más de 6 faltas, justificadas o no, pasan entonces para su evaluación al apartado de alumnos cuya evaluación continua no es viable.

La asistencia a clase es **obligatoria**. Se consideran causas justificadas las siguientes (en todas es necesario traer el **justificante** correspondiente):

- enfermedad (con justificante médico).
- las que se deriven del propio Conservatorio Superior (audiciones, ensayos de la orquesta, banda o coro, recitales pertenecientes al conservatorio, exámenes del propio centro, etc.).
- los exámenes o prácticas oficiales que se realicen en centros de enseñanza pública o universitaria
- deber profesional inexcusable
- asunto personal grave.

NO SE CONSIDERARÁN JUSTIFICADAS, EN NINGÚN CASO, según jefatura de estudios:

- La asistencia a cursos, master classes o seminarios DEL PROPIO CONSERVATORIO O DEPARTAMENTOS (y por supuesto, de otros centros y otras actividades artísticas).
- Ensayos de música de cámara o cualquier otro (a excepción de los mencionados anteriormente: coro, orquesta y banda del conservatorio).

El resto de faltas se considerarán igualmente NO justificadas

2. Realización, *sin la guía del profesor o simultáneamente a la realización del profesor* en las últimas (aproximadamente) 8 clases de curso **de los ejercicios, figuras o series que el profesor proponga (tanto a todo el grupo como a alumnos individualmente, o de dos en dos, o en pequeños grupos, guiando la clase) para valorar la realización de los ejercicios con regularidad en clase (**para valorar en este caso individualmente, la memorización, coordinación y armonía en la realización de las figuras y los movimientos**), y su práctica en casa, así como la capacidad de memorizar las series y realizarlas a fin de curso por sí mismos: **15% (hasta 1'5 puntos sobre 10)**.**

3. Entrega de vídeos (opcional): será un **25% de la calificación total de la asignatura (**hasta 2'5 puntos sobre 10**). Con este criterio se valora **la mayor calidad en la memorización, coordinación y armonía y continuidad en la realización de las figuras y los movimientos**.**

- **Para optar a más de 8'5 en la calificación final de curso, los alumnos deberán entregar EN EL PERÍODO DE EXÁMENES DEL PRIMER CUATRIMESTRE, Y ANTES DEL COMIENZO DEL 2º cuatrimestre, vídeos con las figuras y series que se hayan visto hasta entonces**, con objeto de que el los alumnos analicen sus progresos y sus aspectos a mejorar, y el profesor les proporcione algunas

correcciones para mejorar. Los alumnos que sólo los entreguen a fin de curso, tendrán como nota máxima, 8'5 en la calificación final de la asignatura (o menos).

- Los alumnos que solamente entreguen dichos vídeos en el período de exámenes del primer cuatrimestre, tendrán como calificación máxima de la asignatura un 8.

Los alumnos que lo deseen enviarán hacia final de curso vídeos al profesor con series de figuras. **Entregarán obligatoriamente “Los 18 movimientos del Qi Gong (Shi Ba Shi)” y a elegir, uno de los dos siguientes: “20 movimientos para la salud y la longevidad” o “Forma completa de Tai Chi Chi kung” (del Dr. Yang Jwing Ming). (Si hubiera otras posibilidades de elección, o éstas se cambiaran, lo comunicará el profesor en clase y a través de la plataforma classroom a lo largo del curso).** Excepto en la “Forma completa de Tai Chi Chi kung” (del Dr. Yang Jwing Ming), que se realizará completa y seguida (15-20 minutos que dura) conforme la práctica en clase y los vídeos que facilite el profesor, cada una de las figuras o movimientos de las otras series se repetirán en el vídeo SOLAMENTE 3 veces (para abreviar la grabación). En cada vídeo se podrán grabar DE UNA SOLA VEZ, SIN MONTAJES un mínimo de 3 figuras seguidas (se recomienda alguna más) para que se vea cierta continuidad en la serie en la grabación (el máximo de figuras será toda la serie, si lo admite la grabación y la subida al Drive del profesor de Murciaeduca). No obstante los alumnos optimizarán los tiempos y otros parámetros de las grabaciones para que les resulte lo más cómodo posible la subida de vídeos). Con este procedimiento se pretenden además dos aspectos:

Profundizar con la memorización, coordinación y armonía en la realización de las figuras y los movimientos, y su práctica cotidiana en casa, así como la capacidad de memorizar las series y realizarlas a fin de curso por sí mismos. No cabe duda que grabarse incluso con un simple móvil las figuras en casa, obliga a los alumnos a tomar más interés por cursar la asignatura y por realizar con belleza, propiedad y corrección cada una de las figuras y movimientos.

Servir de estímulo y condición necesaria para aquellos alumnos que quieran subir nota y también optar a obtener la calificación de sobresaliente. (La realización y entrega de los vídeos NO supone en sí misma la obtención de sobresaliente ni la subida de nota anteriormente referenciada, si no se muestran los criterios mencionados).

Con respecto a la entrega de vídeos (que recordamos, es algo opcional), los alumnos enviarán dichas actividades por Google Classroom, y ÚNICAMENTE en caso de que no estuviera operativo, por correo electrónico al profesor a felixalberto.munoz@murciaeduca.es

La fecha tope de entrega de trabajos la comunicará a los alumnos en Google Classroom. **Si no fuera posible entregar los vídeos por Google Classroom se aplicará lo siguiente:**

[Solamente en el caso de que fuera el envío por correo electrónico (no así en el caso de Google Classroom, a lo que NO se aplica todo lo que sigue) necesitarán recibir una respuesta por email antes de 24 horas con el “recibido” del profesor, para confirmar que lo que envíen ha llegado y puede abrirse en el ordenador. Si en ese plazo no reciben un correo (tras consultar la carpeta de “spam” por si estuviera ahí alojado el de respuesta), deberán volver a enviarlo hasta que el profesor le conteste (procedimiento por si por algún motivo no llega el correo al profesor)].

En ningún caso habrá examen de la asignatura.

La nota final de curso será la suma ponderada de los tres apartados.

ES RESPONSABILIDAD DEL PROPIO ALUMNO LLEVAR EL CÓMPUTO DEL NÚMERO DE FALTAS DE ASISTENCIA. El profesor NO notificará a lo largo del curso cuántas faltas va teniendo el alumno. En el caso de que supere las 6 faltas de asistencia, si asiste a clase se le notificará que ya no puede aprobar la asignatura por procedimiento de conservar la evaluación continua.

Evaluación de los alumnos cuya evaluación continua no es viable (convocatoria ORDINARIA y convocatoria EXTRAORDINARIA).

Para evaluar se distinguen dos bloques:

1. Asistencia a clase, participación, realización de las actividades y actitud:

Observación grupal a lo largo del curso de los alumnos durante la realización de los ejercicios (para valorar la *implicación al realizar los ejercicios, el silencio y la concentración, la calidad en la coordinación y armonía en la realización de las figuras y los movimientos*): será un **20 % de la calificación total de la asignatura (hasta 2 puntos sobre 10)**

El máximo número de faltas serán 6 en todo el curso. Los alumnos podrán justificar las faltas, sabiendo que, la justificación de las faltas, como en el resto de asignaturas, solamente sirve para que no se les expulse del centro. Los alumnos que tengan más de 6 faltas, justificadas o no, pasan entonces para su evaluación al apartado de alumnos cuya evaluación continua no es viable.

La asistencia a clase es **obligatoria**. Se consideran causas justificadas las siguientes (en todas es necesario traer el **justificante** correspondiente):

- enfermedad (con justificante médico).
- las que se deriven del propio Conservatorio Superior (audiciones, ensayos de la orquesta, banda o coro, recitales pertenecientes al conservatorio, exámenes del propio centro, etc.).
- los exámenes o prácticas oficiales que se realicen en centros de enseñanza pública o universitaria
- deber profesional inexcusable
- asunto personal grave.

NO SE CONSIDERARÁN JUSTIFICADAS, EN NINGÚN CASO, según jefatura de estudios:

- La asistencia a cursos, master classes o seminarios DEL PROPIO CONSERVATORIO O DEPARTAMENTOS (y por supuesto, de otros centros y otras actividades artísticas).
- Ensayos de música de cámara o cualquier otro (a excepción de los mencionados anteriormente: coro, orquesta y banda del conservatorio).

2. Entrega de vídeos (obligatoria): será un 80% de la calificación total de la asignatura (hasta 8 puntos sobre 10).

Con este criterio se valora **el conocimiento práctico de la asignatura, la mayor calidad en la memorización, coordinación y armonía en la realización de las figuras y los movimientos**. Los alumnos que lo deseen enviarán hacia final de curso, vídeos al profesor con series de figuras. **Entregarán obligatoriamente “Los 18 movimientos del Qi Gong (Shi Ba Shi)” y a elegir, uno de los dos siguientes: “20 movimientos para la salud y la longevidad” o “Forma completa de Tai Chi Chi kung” (del Dr. Yang Jwing Ming).** (Si hubiera otras posibilidades de elección, o éstas se cambiaran, lo comunicará el profesor en clase y a través de la plataforma classroom a lo largo del curso). Excepto en la “Forma completa de Tai Chi Chi kung” (del Dr. Yang Jwing Ming), que se realizará completa y seguida (15-20 minutos que dura) conforme la práctica en clase y los vídeos que facilite el profesor, cada una de las figuras o movimientos de las otras series se repetirán en el vídeo SOLAMENTE 3 veces (para abreviar la grabación). En cada vídeo se podrán grabar DE UNA SOLA VEZ, SIN MONTAJES un mínimo de 3 figuras seguidas (se recomienda alguna más) para que se vea cierta continuidad en la serie en la grabación (el máximo de figuras será toda la serie, si lo admite la grabación y la subida al Drive del profesor de Murciaeduca). No obstante los alumnos optimizarán los tiempos y otros parámetros de las grabaciones para que les resulte lo más cómodo posible la subida de vídeos). Con este procedimiento se pretenden además un aspecto:

Profundizar con la memorización, coordinación y armonía en la realización de las figuras y los movimientos, y su práctica cotidiana en casa, así como la capacidad de memorizar las series y realizarlas a fin de curso por sí mismos. No cabe duda que grabarse incluso con un simple móvil las figuras en casa, obliga a los alumnos a tomar más interés por cursar la asignatura y por realizar con belleza, propiedad y corrección cada una de las figuras y movimientos.

Dado este procedimiento de evaluación de los alumnos cuya evaluación continua no es viable, la nota máxima que podrán obtener, teniendo en cuenta que la asignatura es eminentemente práctica y participativa, será de 8 (ocho).

Para optar a más de 7 en la calificación final de curso, los alumnos deberán entregar, si no han perdido para entonces la evaluación continua, EN EL PERÍODO DE EXÁMENES DEL PRIMER CUATRIMESTRE, Y ANTES DEL COMIENZO DEL 2º cuatrimestre, vídeos con las figuras y series que se hayan visto hasta entonces, con objeto de que el los alumnos analicen sus progresos y sus aspectos a mejorar, y el profesor les proporcione algunas correcciones para mejorar. Los alumnos con pérdida de la evaluación continua que sólo los entreguen a fin de curso, tendrán como nota máxima, 8 en la calificación final de la asignatura (o menos).

Con respecto a la entrega de vídeos (que recordamos, es algo opcional), los alumnos enviarán dichas actividades por Google Classroom, y ÚNICAMENTE en caso de que no estuviera operativo, por correo electrónico al profesor a felixalberto.munoz@murciaeduca.es

La fecha tope de entrega de trabajos la comunicará a los alumnos en Google Classroom. **Si no fuera posible entregar los vídeos por Google Classroom se aplicará lo siguiente:**

[Solamente en el caso de que fuera el envío por correo electrónico (no así en el caso de Google Classroom, a lo que NO se aplica todo lo que sigue) necesitarán recibir una respuesta por email antes de 24 horas con el "recibido" del profesor, para confirmar que lo que envíen ha llegado y puede abrirse en el ordenador. Si en ese plazo no reciben un correo (tras consultar la carpeta de "spam" por si estuviera ahí alojado el de respuesta), deberán volver a enviarlo hasta que el profesor le conteste (procedimiento por si por algún motivo no llega el correo al profesor)].

Las actividades se enviarán en el plazo que determine en concreto el profesor.

La nota final de curso será la suma ponderada de los dos apartados.

ES RESPONSABILIDAD DEL PROPIO ALUMNO LLEVAR EL CÓMPUTO DEL NÚMERO DE FALTAS DE ASISTENCIA. El profesor NO notificará a lo largo del curso cuántas faltas va teniendo el alumno. En el caso de que supere las 6 faltas de asistencia, si asiste a clase se le notificará que ya no puede aprobar la asignatura por procedimiento de conservar la evaluación continua.

De manera general, la calificación se realizará valorando los resultados del proceso de evaluación de acuerdo con las siguientes referencias:

10 y 9: Alcanza los objetivos de forma destacada. Sobresale de manera especial en alguno de los aspectos evaluados.

8 y 7: Alcanza los objetivos de forma satisfactoria. Sobresale en alguno de los aspectos evaluados.

6 y 5: Cubre los objetivos mínimos. Su resultado es aceptable en todos o en casi todos los aspectos evaluados.

4 y 3: No cubre los objetivos mínimos. Presenta alguna deficiencia importante en alguno de los aspectos evaluados.

2 y 1: No cubre los objetivos mínimos. Presenta alguna deficiencia muy importante en alguno de los aspectos evaluados.

Mínimos exigibles.

Los alumnos deberán mostrar la capacidad de comprensión y aplicación, en sus aspectos básicos, fundamentales y esenciales, de los conocimientos adquiridos en las clases del Qi Gong. Lo que se traduce en **valorar la implicación al realizar los ejercicios, el silencio y la concentración, la memorización, coordinación, belleza y armonía en la realización de las figuras y los movimientos**. Todo eso se pone de manifiesto en la puntuación mínima que los alumnos deberán obtener a través de todos los apartados, de manera que la media ponderada de los mismos en los dos supuestos de evaluación sea de un 5 para poder superar la asignatura.

Matrícula de Honor.

Para obtener la única matrícula de honor de la asignatura el profesor propondrá a fin de curso al departamento el alumno/a (máximo 1 cada 20 matriculados, según la normativa) que hayan obtenido la calificación más alta, con no más de seis faltas totales en todo el curso, y que, teniendo en cuenta el criterio del profesor, alcance los objetivos de forma plena y destacada, y sobresalga de manera especial en la mayor parte de los aspectos evaluados. Si el departamento lo aprueba, se le concederá dicha matrícula. Se recomienda, aunque no es obligatorio ni necesario para alcanzar la matrícula de honor, que los alumnos graben en vídeo las tres series propuestas, en vez de las dos a elegir.

IX. Recursos y materiales didácticos

El profesor suministrará a los alumnos a través de Google Classroom materiales escritos y enlaces de vídeos que faciliten el aprendizaje de la asignatura.

IX. Bibliografía básica.

Autor: Réquena, Yves.

Título: *La gimnasia de la eterna juventud. Guía fácil de Qi Gong.*

[Título original: "À la découverte du Qi Gong"].

Editorial: Robinbook (2016).

.

Bibliografía complementaria.

Autor: Jarmey, Chris.

Título: *Teoría y práctica del Taiji Qigong.*

Editorial: Paidotribo (2010).

Autor: Réquena, Yves.

Título: *Qigong anti-age.*

Editorial: Kairós (2019).

IX.- Profesorado

Nombre y apellidos	Alberto Muñoz de Sus
Horario de tutorías académicas	Según horario indicado
Correo electrónico	felixalberto.munoz@murciaeduca.es
Departamento/área de conocimiento	Pedagogía (por adscripción, del departamento de piano).
Experiencia profesional	<p>11 años como único profesor de la asignatura en el centro de “Concienciación Corporal y Autocontrol” desde que se creó. Miembro del cuerpo de profesores de música y artes escénicas (en las especialidades de coro, orquesta y piano). Profesor superior y Titulado superior en música en diversas especialidades.</p> <p>Graduado en Psicología, Psicólogo-coach colegiado, especialista en counselling y counsellor (como voluntario para Ongs). Master en counselling, master en orientación familiar, Experto Universitario en psicología del coaching.</p> <p>Practicante de Tai Chi y Qi Gong desde hace muchos años.</p> <p>“Monitor de Taiji Qigong” por el Centro de formación superior de posgrado Euroinnova Formación (International Business School).</p> <p>Titulado en “Experto Profesional en Ejercicio para el Bienestar” (Qi Gong) por la Universidad de Extremadura, única universidad española que ofrece formación en Qi Gong.</p> <p>Dentro de esta formación universitaria de Extremadura, sigue la escuela de Qi Gong del profesor de Medicina de la Facultad de Marsella, Yves Réquena (que para esta disciplina integra de forma comprensible para occidentales las explicaciones chinas y las científicas de la medicina occidental), y ha recibido en dicha formación universitaria la formación de su discípulo, Jean-Luc Riehm, licenciado en ciencias del deporte, así como de M^a Victoria González López-Arza, profesora de la facultad de Medicina de la facultad de Extremadura.</p> <p>Alumno de Qi Gong de Javier Aranz en el Instituto Movimiento y Salud.</p>