

**PROGRAMACIÓN DOCENTE DE TÉCNICAS DE CONTROL EMOCIONAL Y CORPORAL**  
**CONSERVATORIO SUPERIOR DE MÚSICA DA CORUÑA**  
**TÍTULO SUPERIOR DE MÚSICA (ENSINANZAS REGULADAS POLO DECRETO 163/2015 , DO 29 DE OUTUBRO)**  
**CURSO ACADÉMICO 2022/23**

<b>1. IDENTIFICACIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN</b>											
<b>DISCIPLINA: Técnicas de Control Emocional e Corporal</b>											
ESPECIALIDADE:	Interpretación							ITINERARIOS:	Jazz		
CARÁCTER:	Obrigatorio							TIPO DE CLASE:	COLECTIVA		
DEPARTAMENTO:	Jazz							XEFE DE DP.TO.:	Roberto Somoza		
CURSOS	1º curso	2º curso		3º curso		4º curso		COORDINADOR/A DA DISCIPLINA:	Traugott G. Graser		
CUADRIMESTRES	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	Horas de clase semanais:	2	
ECTS/CUAD.	---	---	---	2	---	---	---	---	Observacións:		
DOCENTES:	NOME E APELIDOS							EMAIL/TEL/WEB	<b>TITORÍA</b>		
	Traugott G. Graser							tgraser@edu.xunta.es	Merc. 19:30h		

<b>2. DESCRITOR E COMPETENCIAS</b>	
DESCRITOR:	Adquisición de coñecementos e práctica de exercicios que faciliten a adquisición de correctos hábitos de movemento, postura, respiración e actitudes mentais para mellorar nos ámbitos de: madurez persoal e artística; interpretación en público; saúde física e mental resistente ao estrés dunha vida como intérprete musical e/ou docente; pedagogía e docencia.
COÑECEMENTOS PREVIOS:	
RELACIÓN CON OUTRAS DISCIPLINAS:	TODAS
COMPETENCIAS TRANSVERSAIS:	T6, T12
COMPETENCIAS XERAIS:	X8, X19, X21, X24, X26
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:	EI6, EI7
Ver a lista e descrición de competencias no Decreto 163/2015	



### 3. OBXECTIVOS

DESCRICIÓN	COMPETENCIAS RELACIONADAS
1. Adquisición de coñecementos sobre a anatomía humana en relación co movemento na práctica musical.	T12 X1,24,26 E6
2. Adquisición de coñecementos sobre os factores psico-mentais relevantes na práctica e interpretación musical en público e na docencia.	T12 X21,24,26 E6
3. Presentación de técnicas e métodos de control emocional e corporal, de relaxación e de concentración mental.	T6,12 X8,19,21,24,26 E6,7
4. Práctica de exercicios básicos relacionados coas técnicas mencionadas en punto 3.	T6,12 X8,19,21,24,26 E6,7
5. Creación dunha base de coñecementos destas técnicas para a futura (auto-) formación nelas.	T6,12,13 X8,19,21,24,26 E6,7

<b>4. CONTIDOS E TEMPORALIZACIÓN: Cuadrimestre único</b>			
TEMAS	DESCRITOR DE SUBTEMAS	SESIÓNS	
1.As experiencias, dúbidas e expectativas persoais.	1.1.Conversación e intercambio sobre aspectos xerais da materia desde o punto de vista persoal dos alumnos.	1	
2.O malabarismo como método de concentración mental e integración corporal e como exemplo dunha metodoloxía no estudio e aprendizaxe individual.	2.1.Presentación teórica dos aspectos mais relevantes da materia. 2.2.Práctica de exercicios básicos da materia.	5	
3.A respiración *	3-18.1.Presentación teórica dos aspectos mais relevantes da materia / técnica. 3-18.2.Práctica de exercicios básicos da materia. (opcional)	1	
4. O adestramento autógeno: o traballo de Johannes H. Schultz*		1	
5. A Técnica Alexander: o traballo de F.M. Alexander*		1	
6. Tai Chi*		1	
7. Yoga*		1	
8. Feldenkrais: o traballo de Moshé Feldenkrais*		1	
9. O Lenguaxe corporal – leccións da comunicación non verbal*		1	
10. O xogo interior do Tenis / da música seguindo de Tim Gallway e Barry Green*		1	
11. A relaxación progresiva* – o traballo de Edmund Jacobsen e dos seus seguidores*		1	
12. O sono - a importancia do estado contrario á vixilia*		1	
13. A nutrición - alimento para corpo e mente *		1	
14. A nosa relación co tempo e as moneiras de aproveitar e organizalo*		1	
15. O deporte e o exercicio físico*		1	
16. “Effortless Mastery” - o concepto de Kenny Werner*		1	
17. “Mindfulness” - atención plena no presente seguindo Jon Kabat Zinn e outros *		1	
18. Medicamentos e drogas - beneficios e perigos para músicos*		1	
19. Outros Temas e Técnicas*		12.1. Incorporación nas clases de temas e técnicas plantexados pol@s alumn@s... (opcional)	1
*As técnicas sinaladas con * serán elixidos pol@s alumn@s para elaborar un traballo sobre elas e presentalo en clase, de modo que non se acadan todas desta lista en clase. A lista de contidos poderá variar tamén seguindo propostas de temas por parte d@s alumn@s de cada curso/ grupo.			
<b>TOTAL SESIÓNS:</b>		<b>16</b>	



### 5. METODOLOXÍA E PLANIFICACIÓN DOCENTE

TIPO DE ACTIVIDADE E DESCRICIÓN	HORAS PRESENCIAIS	HORAS NON PRESENCIAIS	TOTAL HORAS
5.1.Actividades introductorias e explicacións complementarias Discurso con explicacións iniciais dunha unidade temática ou exercicio novo. Explicacións sobre aspectos extramusicais ou cuestións relacionadas coa práctica e có estudio. As explicacións complementarias poden ser planificadas polo profesor ou xurdir espontaneamente da situación en clase.	1		1
5.2.Exposición / explicación teórica Exposición da técnica cun traballo que os/as alumn@s preparan en casa. Discusión, intercambio, preguntas ao/ á alumn@ que presenta e ao profesor.	24		22
5.3.Exposición / exemplificación práctica Exemplificación práctica de exercicios básicos da técnica (opcional).	4		8
5.4.Exposición por vídeos e imaxes Exemplificación da técnica mediante imaxes e vídeos que poderán formar parte da presentación do traballo d@ alumn@	1		1
5.5.Traballo individual sobre papel: Elaboración dun traballo investigativo sobre una das técnicas a base de fontes en papel ou dixitais		28	28
Actividades de avaliación: inclúense na presenza individual, na aptitude e actitude en clase, na presentación en clase do traballo non presencial. Examen final de cada cuadrimestre.	-/- (en 5.2;5.3 e 5.5) 2		
<b>TOTAL HORAS:</b>			<b>60</b>
<b>Observacións:</b> Os valores de horas (por cuadrimestre) son aproximados e poderán variar segundo o desenvolvemento de cada grupo.			



6. AVALIACIÓN			
FERRAMENTAS DE AVALIACIÓN	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	COMPETENCIAS AVALIADAS	PONDERACIÓN
<b>6.1. CONVOCATORIA ORDINARIA</b>			
6.1.1 AVALIACIÓN ORDINARIA (CON AVALIACIÓN CONTINUA)			
Diario de clase / caderno do profesor con observacións	Actitude en clase (participación, puntualidade, comportamento e disposición xeral d@ alumn@)	T6,12,13, X1,8,19,21,24,26 E6,7	10%
Observación do progreso d@ alumn@, grado e velocidade no que consegue os obxectivos e acadada os contidos. Diario de clase / caderno do profesor con observacións	Aptitude en clase (a práctica individual en clase, a capacidade e rapidez para assimilar contidos novos e a capacidade de interrelacionar contidos e conceptos, participación)	T6,12,13, X1,8,19,21,24,26 E6,7	30%
Pregunta- resposta e aportación Diario de clase / caderno do profesor con observacións	Resposta en clase (capacidade de resposta a preguntas relacionadas coa materia que o profesor pode plantexar e a capacidade de aportar puntos de vista propios)	T6,12,13, X1,8,19,21,24,26 E6,7	20%
Práctica individual sobre papel / elaboración dun traballo sobre unha das técnicas a acadar e a súa presentación en clase e entrega por escrito ao profesor.	Calidade do traballo escrito e da presentación en clase.	T6,12,13, X1,8,19,21,24,26 E6,7	40%
Avaliación continúa. Exame fin de cuatrimestre só como avaliación alternativa ou adiantada e na convocatoria extraordinaria.		T6,12,13, X1,8,19,21,24,26 E6,7	100%
6.1.2. AVALIACIÓN ORDINARIA (ADIANTO DE CONVOCATORIA-EXAME DECEMBRO)			
Exame escrito e oral que abarca un mínimo de 5 das técnicas acadadas no cuatrimestre con preguntas específicas sobre estas e entrega dun traballo escrito (min. 12 pgs. de texto) sobre unha das técnicas (→ punto 4 desta PD)	Coñecemento teórico en 5 temas dos contidos do cuatrimestre (en exame escrito e oral) e a calidade do traballo escrito sobre unha das técnicas do apartado 4.	Todas do aptdo 2	100%
6.1.3. AVALIACIÓN ALTERNATIVA (PERDA AVALIACIÓN CONTINUA) <i>Superadas 4 faltas de asistencia a clase (por cuatrimestre) @ alumn@ perde a avaliación continua e o profesor aplicará a avaliación alternativa.</i>			
Exame escrito e oral que abarca un mínimo de 5 das técnicas acadadas no cuatrimestre con preguntas específicas sobre estas e entrega dun traballo escrito (min. 12 pgs. de texto) sobre unha das técnicas (→ punto 4 desta PD)	Coñecemento teórico en 5 temas dos contidos do cuatrimestre (en exame escrito e oral) e a calidade do traballo escrito sobre unha das técnicas do apartado 4.	Todas do aptdo 2	100%
<b>6.2. CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA</b>			
Exame escrito e oral que abarca un mínimo de 5 das técnicas acadadas no cuatrimestre con preguntas específicas sobre estas e entrega dun traballo escrito (min. 12 pgs. de texto) sobre unha das técnicas (→ punto 4 desta PD)	Coñecemento teórico en 5 temas dos contidos do cuatrimestre e a calidade do traballo escrito sobre unha das técnicas do apartado 4.	Todas do aptdo 2	100%



7. ALUMNADO CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIAIS	
DESCRICIÓN	CRITERIOS E PAUTAS
*-----	*-----
<p>Deberanse cumprir as disposicións vixentes no marco do establecido no Real decreto lexislativo 1/2013, do 29 de novembro, polo que se aproba o texto refundido da Lei xeral de dereitos das persoas con discapacidade e da súa inclusión social.</p> <p><i>Asimesmo terase en conta a ORDE do 8 de setembro de 2021 pola que se desenvolve o Decreto 229/2011, do 7 de decembro, polo que se regula a atención á diversidade do alumnado dos centros docentes da Comunidade Autónoma de Galicia en que se imparten as ensinanzas establecidas na Lei orgánica 2/2006, do 3 de maio, de educación.</i></p>	<p>Aqueles que establece a Consellería competente en materia de Educación.</p> <p>*No presente curso non hai alumnado con necesidades educativas especiais.</p>

8. BIBLIOGRAFÍA, MATERIAIS E DOCUMENTOS
<p>1. Referencias básicas:</p> <p>Debido á natureza e á amplitude da materia non se poden indicar referencias básicas. De todas formas en internet poderán atoparse numerosas referencias a todos os temas.</p>
<p>2. Referencias complementarias.</p>

9. OBSERVACIÓNS
-/-