



Programación docente de **TÉCNICAS DE CONTROL EMOCIONAL E CORPORAL –
Curso 2023/2024**

CONSERVATORIO SUPERIOR DE MÚSICA DE A CORUÑA

TÍTULO SUPERIOR DE MÚSICA (ENSINANZAS REGULADAS POLO D 163/2015)

1. IDENTIFICACIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN									
DISCIPLINA: <i>TÉCNICAS DE CONTROL EMOCIONAL E CORPORAL Cuadrimestre 2º</i>									
ESPECIALIDADE	INTERPRETACIÓN				ITINERARIO			GUITARRA	
CARÁCTER	OBRIGATORIA				TIPO DE CLASE			COLECTIVA	
DEPARTAMENTO	GUITARRA				XEFE/A DE DPTO.			Francisco Javier Eiras Tojo	
CURSOS	1º curso	2º curso		3º curso	4º curso		COORDINADOR/A DA DISCIPLINA	Ángel Saavedra Arozamena	
CUADRIMESTRES	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Horas de clase semanais: 2 horas
ECTS/CUAD.				2					Observacións:
DOCENTES:	NOME E APELIDOS				EMAIL/TEL/WEB			TITORÍA	
	Ángel Saavedra Arozamena				angelsaavedraarozamen a@gmail.com			Martes de 11.30 a 12.30	

2. DESCRIPTOR E COMPETENCIAS	
DESCRITOR:	Cofiecermento básico da estrutura e función do aparello locomotor e do sistema nervioso. Desenvolvemento de hábitos posturais correctos que minimicen o risco durante a interpretación. Técnicas de respiración, relaxación, autocontrol, optimización da enerxía muscular, concentración e memoria aplicadas ao estudo e á actuación en público.
COÑECEMENTOS PREVIOS:	Non require
RELACIÓN CON OUTRAS DISCIPLINAS:	A disciplina das Técnicas de control emocional e corporal ten carácter transversal, e está relacionada coas propias da especialidade de interpretación, como a de instrumento/canto, repertorio, música de cámara... Ten como obxectivo desenvolver as técnicas de control psíquico físico cara a potenciación das capacidades expresivas do propio corpo, que redunden na mellora das interpretacións musicais.
COMPETENCIAS TRANSVERSAIS:	T1, T2, T3, T6, T7, T11, T13, T15
COMPETENCIAS XERAIS:	X8, X21, X24, X25
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:	EI4, EI6, EI8, EI10
Ver a lista e descrición de competencias no Decreto 163/2015 do 29 de outubro anexo II	

3. OBXECTIVOS	
DESCRICIÓN	COMPETENCIAS RELACIONADAS
Fomentar no alumno o interese pola súa posición corporal, pola interiorización de mente e corpo.	T2, T3, T7, T13, X8, X21, X24, EI4, EI6
Adquirir cofiecermento da importancia do uso axeitado do corpo na obtención dunha correcta execución musical, na que se amose seguridade e control da situación.	T3, T6, T7, T11, X8, X24, EI18.
Cofiecer a estrutura e funcionamento do aparello locomotor e do sistema nervioso.	T2, T3, T6, T13, X8, X24, X25, EI4, EI6
Investigar sobre aqueles aspectos individuais do alumno que propicien inseguridades á hora da	T1, T2, T3, T6, T7, T13, X8, X21, X24,



interpretación en público.	X25, EI4, EI6, EI8, EI10
Coñecer e aplicar as principais técnicas psicolóxicas de autocontrol emocional.	T1, T2, T3, T6, T13, X8, X24, X25, EI4, EI6, EI10
Adquirir unha rutina de exercicios tanto físicos como mentais que faciliten o coidado do aparello locomotor, relacionado co desenvolvemento da súa actividade artística.	T1, T2, T3, T6, T7, T11, T13, X8, X21, X24, X25, EI4, EI6, EI8, EI10

4. CONTIDOS E TEMPORALIZACIÓN		
TEMAS	DESCRITOR DE SUBTEMAS	SESIÓNS
O movemento corporal	A importancia do control do corpo para a interpretación.	3
A expresión corporal	O uso do corpo para a expresividade interpretativa.	2
Preparación física para a actuación en público	Nocións básicas de exercicios prácticos para a preparación muscular e articular.	4
Preparación psíquica	O control das emocións no acto interpretativo.	4
Metodoloxía de traballo autónomo	Técnicas de estudo.	3
TOTAL SESIÓNS:		16

5. METODOLOXÍA E PLANIFICACIÓN DOCENTE			
TIPO DE ACTIVIDADE E DESCRICIÓN	HORAS PRESENCIAIS	HORAS NON PRESENCIAIS	TOTAL HORAS
Actividades introductorias	2		2
Exposición maxistral	8		8
Exposición teórico-práctica	22		22
Práctica individual		18	18
Investigación		8	8
Exame	2		2
TOTAL HORAS:			60

6. AVALIACIÓN			
FERRAMENTAS DE AVALIACIÓN	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	COMPETENCIAS AVALIADAS	PONDERACIÓN
6.1. CONVOCATORIA ORDINARIA			
6.1.1 AVALIACIÓN ORDINARIA (CON AVALIACIÓN CONTINUA)			
Observación do alumno	Coñecer e usar hábitos corporais correctos e usar técnicas de relaxación e control mental e corporal para preparar, controlar e dominar a execución solista en público.	Todas	100%
6.1.2. AVALIACIÓN ORDINARIA (ADIANTO DE CONVOCATORIA-EXAME DECEMBRO)			
Exame	Coñecer e usar hábitos corporais correctos e usar técnicas de relaxación e control mental e corporal para preparar, controlar e dominar a execución solista en público.	Todas	100%
6.1.3. AVALIACIÓN ALTERNATIVA (*PERDA AVALIACIÓN CONTINUA)			
*(Alumnos que superen as 4 faltas por cuadrimestre, establecidas no centro, aprobadas en consello escolar)			



Exame	Cofecer e usar hábitos corporais correctos e usar técnicas de relaxación e control mental e corporal para preparar, controlar e dominar a execución solista en público.	Todas	100%
6.2. CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA			
Exame	Cofecer e usar hábitos corporais correctos e usar técnicas de relaxación e control mental e corporal para preparar, controlar e dominar a execución solista en público.	Todas	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 estableza a Consellería competente en materia de Educación.</p>

8. BIBLIOGRAFÍA, MATERIAIS E DOCUMENTOS	
Bibliografía básica	<p>Os materiais para o desenvolvemento da materia será proporcionado polo profesor en cada unha das sesión ou en su defecto no horario de tutoría.</p> <p>Renate Klöppel. <i>Ejercitación mental para músicos.</i> Idea musica, Madrid, 2005.</p> <p>López de la Llave, Andrés y Pérez-Llantada, M^a Carment. <i>Psicología para intérpretes artísticos.</i> Thomson, ,2006.</p> <p>Esther Sardá Rico. <i>En forma: ejercicios para músicos.</i> Editorial Paidós, Valencia, 2003.</p>