



PROGRAMACIÓN DOCENTE DE TÉCNICAS DE CONTROL CORPORAL E EMOCIONAL. CURSO 2022-2023

CONSERVATORIO SUPERIOR DE MÚSICA DE A CORUÑA.

TÍTULO SUPERIOR DE MÚSICA (ENSINANZAS REGULADAS POLO Decreto 163/2015 do 29 de outubro)

1. IDENTIFICACIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN							
DISCIPLINA: TÉCNICAS DE CONTROL CORPORAL E EMOCIONAL. 2º CURSO 2º CUADRIMESTRE.							
ESPECIALIDADE:	INTERPRETACIÓN				ITINERARIOS:		
CARÁCTER:	OBRIGATORIO				TIPO DE CLASE:	COLECTIVA	
DEPARTAMENTO:	PERCUSIÓN				XEFE DE DPTO.:	Luis Miguel Sobrevela Romaguera	
CURSOS	1º curso	2º curso	3º curso	4º curso	COORDINADOR/A DA DISCIPLINA:	Luis Miguel Sobrevela Romaguera	
CUADRIMESTRES	I	II	III	IV	V	VI	VII
ECTS/CUAD.			2				
DOCENTES:	NOME E APELIDOS				EMAIL/TEL/WEB	TITORÍA	
	Luis Miguel Sobrevela Romaguera.				lmsr.percusion@gmail.com	Venres 13:00h	
					Horas de clase semanais:	2	
					Observacións:		

2. DESCRIPTOR E COMPETENCIAS	
DESCRITOR:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coñecemento básico da estrutura e función do aparato locomotor e do sistema nervioso.</li> <li>• Desenvolvemento de hábitos posturais correctos que minimicen o risco durante a interpretación.</li> <li>• Técnicas de respiración, relaxación, autocontrol, optimización da enerxía muscular, concentración e memoria aplicadas ao estado e a actuación en público.</li> </ul>
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, repertorio, música de cámara.
COMPETENCIAS TRANSVERSAIS:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• T1 Organizar e planificar o traballo de formar eficiente e motivadora.</li> <li>• T2 Recoller información significativa, analizala, sintetizala e xestionala adecuadamente.</li> <li>• T3 Solucionar problemas e tomar decisións que correspondan aos obxectivos do traballo que se realiza.</li> <li>• T6 Realizar autocrítica cara ao propio desempeño profesional e interpersonal.</li> <li>• T7 Utilizar as habilidades comunicativas e a crítica construtiva no traballo en equipo.</li> <li>• T11 Desenvolver na práctica laboral unha ética profesional baseada na apreciación e sensibilidade estética, medioambiental de cara á diversidade.</li> <li>• T13 Procura da excelencia e a calidade na súa actividade profesional.</li> <li>• T15 Traballar de forma autónoma e valorar a importancia da iniciativa e o espírito emprendedor no exercicio profesional.</li> </ul>
COMPETENCIAS XERAIS:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• X8 Aplicar os métodos de traballo máis axeitados para superar os retos que se lle presenten no campo do estudo persoal e na práctica musical colectiva.</li> <li>• X21 Crear e dar forma aos propios conceptos artísticos tendo desenvolvida a capacidade de expresarse a través deles a partir de técnicas e recursos asimilados.</li> <li>• X24 Desenvolver capacidades para a autoformación ao longo da súa vida profesional.</li> <li>• X25 Coñecer e ser capaz de utilizar metodoloxías de estudo e investigación que lle capaciten para o continuo desenvolvemento e innovación da súa actividade musical ao longo da súa carreira.</li> </ul>
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• E14 Expresarse musicalmente co seu instrumento/voz de xeito fundamentado no coñecemento e dominio da técnica instrumental e corporal, así como nas características acústicas, organolóxicas e nas variantes estilísticas.</li> <li>• E116 Argumentar e expresar verbalmente os seus puntos de vista sobre a interpretación, así como responder ao reto que supón facilitar a comprensión da obra musical.</li> <li>• E18 Asumir adecuadamente as diferentes funcións subordinadas, participativas ou de liderado que poden dar nun proxecto musical colectivo.</li> <li>• E110 Coñecer as implicacións escénicas que leva a súa actividade profesional e ser capaz de desenvolver as súas aplicacións prácticas.</li> </ul>
Ver a lista e descrición de competencias no Decreto 163/2015 do 29 de outubro	



### 3. OBXECTIVOS

DESCRIPCIÓN	COMPETENCIAS RELACIONADAS
Adquirir coñecemento da importancia do uso axeitado do corpo no acadamento dunha correcta execución musical.	T3, T6, T7, X8, EI18.
Ler documentos físicos ou virtuais, analizar e resumir o seu contido.	T1, T2, X24, X25, EI16.
Coñecer a estrutura e funcionamento do aparato locomotor e do sistema nervioso.	EI14, X21, EI10.
Coñecer os métodos de relaxación principais.	EI14, X21, EI10.
Estudar e aplicar as diferentes técnicas de control emocional e corporal mellorando o rendemento, a concentración e a memoria.	T11, T13, T15, X8, X21, EI14.

### 4. CONTIDOS

TEMAS	DESCRITOR DE SUBTEMAS	SESIÓN S
O desenvolvemento corporal.	Aspectos fisiolóxicos do intérprete: patoloxías do aparato locomotor. O corpo e o instrumento. Ergonomía. Exercicios de concienciación e reeducación postural. Medidas de hixiene postural.	4
O mecanismo do estrés.	A fisioloxía humana e o estrés.	2
A respiración.	O papel da respiración na ansiedade e na relaxación. Tipos de respiración. Exercicios para o control adecuado da respiración.	2
A relaxación.	Fundamentos, indicacións e contraindicacións das técnicas de relaxación. Métodos e exercicios para o control da tonicidade muscular e a relaxación.	4
Técnicas de control emocional.	Visualización. Terapia racional emotiva. Resolución de problemas. Parada de pensamento. Exposición.	(4) 1
<b>TOTAL SESIÓNS:</b>		<b>16</b>



### 5. PLANIFICACIÓN DOCENTE E METODOLOXÍA

TIPO DE ACTIVIDADE E DESCRICIÓN	HORAS PRESENCIAIS	HORAS NON PRESENCIAIS	TOTAL HORAS
<b>Actividades de introducción-motivación:</b> Explicación xeral sobre a concepción da materia, planificación do traballo, resolución de dúbidas. Coñecemento do alumnado.	8		8
<b>Actividades de desenvolvemento e exposición teórica-práctica:</b> Explicación dos contidos recollidos na guía docente, aplicación de exercicios prácticos de respiración, releaxación, hixiene postural, etc.	16		16
<b>Actividades de consolidación:</b> Probas orais, escritas, por parte do alumnado sobre os contidos traballados na clase. Práctica en grupo de diversos exercicios para a mellora postural, relaxación, respiración, etc.	8		8
<b>Actividades de reforzo:</b> Tarefas de repaso e de introducción dos contidos a tratar na clase. Procura de información.		7	7
<b>Práctica individual:</b> Práctica de cada alumno na súa casa e nas clases de diversos exercicios para a mellora postural, relaxación, respiración, control emocional, etc.	15		15
<b>Tutorías:</b> Individuais e de grupo.	2		2
<b>Actividades de avaliación:</b> Probas e revisión de probas.	4		4
<b>TOTAL HORAS (90h=3ECTS):</b>			<b>60</b>

### 6. AVALIACIÓN PRESENCIAL

FERRAMENTAS DE AVALIACIÓN	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	COMPETENCIAS AVALIADAS	PONDERACIÓN
<b>6.1. CONVOCATORIA ORDINARIA</b>			
<b>6.1.1. AVALIACIÓN ORDINARIA (CON AVALIACIÓN CONTINUA)</b>			
Observación diaria e sistemática da actitude, evolución e capacidade de traballo.	Realizar e expoñer traballos de lectura, consulta, investigación sobre técnicas de relaxación e control emocional e corporal.	Todas	60%
Ficha de seguimento: rexistro do nivel de aprendizaxe acadado, dos avances e problemas xurdidos.	Realizar exercicios e observar os alumnos na súa realización.	Todas	20%
Ficha de exame: rexistro da valoración e o nivel de aprendizaxe acadado nos exercicios, probas escritas u orais realizadas (de 1 a 10 puntos).	Dialogar e participar activamente nos debates formulados sobre as técnicas traballadas así como do seu beneficio á hora da aplicación en actividades diarias.	Todas	20%
<b>6.1.2. AVALIACIÓN ORDINARIA (ADIANTO DE CONVOCATORIA-EXAME DECEMBRO)</b>			
Observación e valoración do traballo e a exposición dun traballo de investigación que versará sobre os contidos da materia de ao menos 15 páxinas (Arial 12, espazo entre liñas 1,5).	Realizar e expoñer traballos de lectura, consulta, investigación sobre técnicas de relaxación e control emocional e corporal.	Todas	100%
<b>6.1.3. AVALIACIÓN ALTERNATIVA (PERDA AVALIACIÓN CONTINUA os alumnos perderán a avaliación continua en caso de superar as catro faltas no cuadrimestre)</b>			
Observación e valoración do traballo e a exposición dun traballo de investigación que versará sobre os	Realizar e expoñer traballos de lectura, consulta, investigación	Todas	100%



contidos da materia de ao menos 15 páxinas (Arial 12, espazo entre liñas 1,5).	sobre técnicas de relaxación e control emocional e corporal.		
<b>6.2. CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA</b>			
Observación e valoración do traballo e a exposición dun traballo de investigación que versará sobre os contidos da materia de ao menos 15 páxinas (Arial 12, espazo entre liñas 1,5).	Realizar e expoñer traballos de lectura, consulta, investigación sobre técnicas de relaxación e control emocional e corporal.	Todas	100%
<b>Observacións:</b>			
Detectar plaxio (sen citar) en calquera dos traballos escritos será motivo de suspenso.			

<b>7. ALUMNADO CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIAIS</b>	
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>

<b>8. BIBLIOGRAFÍA, MATERIAIS E DOCUMENTOS</b>
<p><b>Bibliografía:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Roset, J. (2005). A Tono. Ejercicios para mejorar el rendimiento del músico. Paidotribo.</li> <li>• Orozco Delclós, L. et al.(1996). Tecnopatías del músico. Arizta. Barcelona</li> <li>• Dalía Cirujeda, G. (2004). Cómo superar la ansiedad escénica en músicos. Ed. mundimúsica. Madrid.</li> <li>• Sardá, E. (2003): En forma. Ejercicios para músicos. Paidós.</li> <li>• López de la Llave, A. Y Pérez-Llantada, M.C. (2005). Psicología para intérpretes artísticos. Thomson. Madrid.</li> <li>• El miedo escénico. Guillermo Dalía Cirujeda.</li> <li>• Como ser feliz si eres músico o tienes uno cerca. Guillermo Dalía Cirujeda.</li> <li>• El juego interior del Tenis. Timothy Gallwey.</li> </ul> <p><b>Manuais e Métodos complementarios:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alexander, Gerda (1998). La Eutonía. Paidós. Barcelona.</li> <li>• Richard Brennan (1991). El Manual de la Técnica Alexander. Paidotribo.</li> <li>• Drake, Jonathan (1992). Postura sana. Ed. Mar tñez Roca. Barcelona.</li> <li>• Richard Crazr: La Técnica Alexander. Paidotribo</li> <li>• Lapassade G.: La Bioenergética. Ed Granica. Barcelona,1978</li> <li>• Speads, Carola, H.: ABC de la respiración. Edaf. Madrid, 1980.</li> <li>• Lowen A.:Bioenergética. Ed . Diana. México, 1991.</li> <li>• Jacobson, E. (1938). Progressive Relaxation. Chicago: Univ of Chicago Press.</li> <li>• Labrador, F. J. (1992). El estrés: Nuevas técnicas para su control. Madrid: Temas de hoy.</li> <li>• Labrador, F. J et al.. (1993). Manual de técnicas de modificación y terapia de conducta.</li> </ul> <p><b>Materiais:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Materiais curriculares. Decretos e normas da administración pública. Orde do 30 de setembro de 2010 pola que se establece o plan de estudos das ensinanzas artísticas superiores de grao en música na Comunidade Autónoma de</li> </ul>



Galicia e se regula o acceso ao dito grao. (DOG 8 de outubro de 2010).

- Impresos: libros de texto, métodos, estudos e obras seleccionadas.
- Medios audiovisuais: (visuais: encerado, panel de corcho), (audiovisuais: lector de CD, proxector de DVD, Minidisc, cámara de vídeo, altofalantes externos...).
- Medios informáticos: Windows media, Internet Explorer, ...
- Material específico: vestimenta cómoda, metrónomo, esterillas.