



PROGRAMACIÓN DOCENTE DE TÉCNICAS DE CONTROL EMOCIONAL E CORPORAL
CONSERVATORIO SUPERIOR DE MÚSICA DA CORUÑA
TÍTULO SUPERIOR DE MÚSICA (ENSINANZAS REGULADAS POLO DECRETO 163/2015, DO 29 DE OUTUBRO E
POLO DECRETO 171/2016, DO 24 DE NOVEMBRO) CURSO 2023/24

1. IDENTIFICACIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN										
DISCIPLINA: TÉCNICAS DE CONTROL EMOCIONAL E CORPORAL (CLARINETE)										
ESPECIALIDADE	INTERPRETACIÓN							ITINERARIO		CLARINETE
CARÁCTER	OBRIGATORIO							TIPO DE CLASE		COLECTIVA
DEPARTAMENTO	VENTO MADEIRA							XEFE/A DE DPTO.		ISMAEL VAQUERO BAQUERO
CURSOS	1º curso		2º curso		3º curso		4º curso		COORDINADOR/A DA DISCIPLINA	
CUADRIMESTRES	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	Horas de clase semanais:	
ECTS/CUAD.	-	-	-	2	-	-	-	-	2	
DOCENTES:	NOME E APELIDOS							EMAIL/TEL/WEB		TITORÍA
	Marta Sancho Andrés							msanchoclarinet@gmail.com		Mércores de 9:00 h. a 10:00 h.
	Observacións:									

2. DESCRIPTOR E COMPETENCIAS	
DESCRITOR	Coñecemento 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	<p>T1 Organizar e planificar o traballo de forma eficiente e motivadora.</p> <p>T2 Recoller información significativa, analízala, sintetízala e xestionala axeitadamente.</p> <p>T3 Solucionar problemas e tomar decisións que respondan aos obxectivos do traballo que se realiza.</p> <p>T6 Realizar autocrítica cara o propio desempeño profesional e interpersoal.</p> <p>T7 Utilizar as habilidades comunicativas e a crítica construtiva no traballo en equipo.</p> <p>T11 Desenvolver na práctica laboral una ética profesional baseada na apreciación e sensibilidade estética, ambiental e cara á diversidade.</p> <p>T13 Buscar a excelencia e a calidade na súa actividade profesional.</p> <p>T15 Traballar de xeito autónomo e valorar a importancia da iniciativa e o espírito emprendedor no exercicio profesional.</p>
COMPETENCIAS XERAIS	<p>X8 Aplicar os métodos de traballo máis axeitados para superar os retos que se lle presenten no terreo do estudio persoal e na práctica musical colectiva.</p> <p>X21 Crear e dar forma aos seus propios conceptos artísticos, tendo desenvolvido a capacidade de expresarse a través deles a</p>
	<p>partir de técnicas e recursos asimilados.</p> <p>X24 Desenvolver capacidades para a autoformación ao longo da súa vida profesional.</p> <p>X25 Coñecer e ser capaz de utilizar metodoloxías de estudo e investigación que o capaciten para o continuo desenvolvemento e innovación da súa actividade musical ao longo da súa carreira.</p>
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	<p>E14 Expresarse musicalmente co seu instrumento dun xeito fundamentado no coñecemento e dominio na técnica instrumental e corporal, así como nas características acústicas, organolóxicas e nas variantes estilísticas.</p> <p>E16 Argumentar e expresar verbalmente os seus puntos de vista sobre interpretación, así como responder ao reto que supón facilitar a comprensión da obra musical.</p> <p>E18 Asumir adecuadamente as diferentes funcións subordinadas, participativas ou de liderado que se poden dar nun proxecto musical colectivo.</p> <p>E110 Coñecer as implicacións escénicas que conleva a súa actividade profesional e ser quen de desenvolver as súas aplicacións prácticas.</p>
Ver a listaxe e descrición de competencias no Decreto 163/2015, do 29 de outubro	

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, E14, E16
Adquirir coñecemento da importancia do uso axeitado do corpo no acadamento dunha correcta execución musical, na que se amose seguridade e control da situación	T3, T6, T7, T11, X8, X24, E118.
Coñecer a estrutura e funcionamento do aparello locomotor e do sistema nervioso	T2, T3, T6, T13, X8, X24, X25, E14, E16
Investigar sobre aqueles aspectos individuais do alumno/a que propicien inseguridades á hora da interpretación en público.	T1, T2, T3, T6, T7, T13, X8, X21, X24, X25, E14, E16, E18, E110
Coñecer e aplicar as principais técnicas psicolóxicas de autocontrol emocional	T1, T2, T3, T6, T13, X8, X24, X25, E14, E16, E110



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, E14, E16, E18, E110
--	--

4. CONTIDOS E TEMPORALIZACIÓN

TEMAS	DESCRITOR DE SUBTEMAS	SESIÓNS
1. O movemento corporal	Relación intérprete-instrumento.	4
	Conciencia corporal e hábitos posturais. Colocación do corpo en posición sentada e erguida. Funcionamento do aparello respiratorio. Tipos de respiración e control da mesma. Actividades de reforzo ou consolidación.	2
2. A expresión corporal	Exercicios e dinámicas de expresividade. Improvisacións corporais.	3
3. Preparación física para a actuación en público	Exercicios de estiramentos e queceamento.	3
4. Preparación psíquica	Concienciación psicolóxica. Interiorización e visualización. Achega aos procesos psicolóxicos básicos aplicados á interpretación musical: sensación e percepción, atención, memoria, pensamento e linguaxe, motivación, emoción e aprendizaxe. Estrés e medo escénico. Pautas para actuacións proactivas.	3
5. Metodoloxías de traballo autónomo	Pautas para a mellora da concienciación interna. Estratexias para o desenvolvemento dun estudo eficiente.	1
TOTAL SESIÓNS:		16

5. METODOLOXÍA E PLANIFICACIÓN DOCENTE

TIPO DE ACTIVIDADE E DESCRICIÓN	HORAS PRESENCIAIS	HORAS NON PRESENCIAIS	TOTAL HORAS
Exposición práctico-teórica	16	-	16
Lectura guiada e comentario de fontes	15	-	15
Pescuda de información	-	23	23
Actividades complementarias	-	4	4
Titorías	-	1	1
Actividades de avaliación: - Presentación de traballos - Revisión de probas	1	-	1
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)			
Asistencia ás clases e aproveitamento das mesmas que será rexistrado nun diario de aula, xunto coas cualificacións correspondentes aos criterios de avaliación deste epígrafe, en cada sesión.	O alumno/a: - Amosará interese pola disciplina, así como unha correcta actitude na clase, receptiva ás indicacións do/a profesor/a. - Amosará capacidade para argumentar e expresar verbalmente o seu punto de vista e a comprensión do material traballado. - Participará e cooperará nas actividades e debates propostos ao longo das sesións. - Participará nos debates e entrega de pequenas tarefas no foro da aula virtual.	T1, T2, T3, T6, T7, T11, T13, T15, X8, X21, X24, X25, E4, E6, E8, E10	50,00%
Traballos complementarios individuais de reflexión e investigación. Este traballo será rexistrado nun diario de aula, xunto coas cualificacións correspondentes aos criterios de avaliación deste epígrafe, en cada sesión.	O alumno/a: - Participará nos debates e entrega de pequenas tarefas no foro da aula virtual. - Amosará capacidade de análise e argumentativa en relación aos contidos abordados. - Será quen de ordenar e estruturar a información que aporte. - Amosará destreza na procura e selección de información de diversas fontes. - Redactará con corrección nos modos de citación académica.	T1, T2, T3, T6, T7, T11, T13, T15, X8, X21, X24, X25, E4, E6, E8, E10	20,00%
Exposición oral sobre unha técnica somática, de meditación ou relaxación a elección do alumno/a. As cualificacións obtidas nos	O alumno/a na exposición (30%): - Expoñerá as ideas de forma clara e ordenada. - Amosará capacidade de síntese. - Comunicará os contidos da exposición de forma fluida. - Axustarase ao tempo establecido.	T1, T2, T3, T6, T7, T11, T13, T15, X8, X21, X24, X25, E16, E110	30,00%
distintos criterios de avaliación obtidos nesta exposición rexistraranse nunha rúbrica.	- Captará a atención da audiencia durante toda a presentación. O alumno/a na estrutura e formato do PPT empregado (20%): - Presentará o PPT con formato e lonxitude axeitada. - Empregará figuras y/o diagramas, fotografías... que faciliten o discurso e axuden á comprensión. - Incluirá animacións e vídeos (de ser o caso). - Incluirá bibliografía cun formato correcto de citación académica. O alumno/a no dominio do contido exposto (30%): - Realizará a exposición empregando as diapositivas unicamente como apoio. - Amosará interese no tema proposto. O alumno/a na comunicación verbal e non verbal (20%): - Amosará tranquilidade e confianza. - Expresará os contidos con claridade. - Dirixirá o seu discurso ao público asistente. - Empregará xestos para salientar os contidos importantes, dominando a comunicación non verbal.		



6.1.2. AVALIACIÓN ORDINARIA (ADIANTO DE CONVOCATORIA-EXAME DECEMBRO)

<p>Exposición oral sobre unha técnica somática, de meditación ou relaxación a elección do alumno/a.</p> <p>As cualificacións obtidas nos distintos criterios de avaliación obtidos nesta exposición rexistraranse nunha rúbrica.</p>	<p>O alumno/a na exposición (30%):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exporá as ideas de forma clara e ordenada. - Amosará capacidade de síntese. - Comunicará os contidos da exposición de forma fluida. - Axustarase ao tempo establecido. - Captará a atención da audiencia durante toda a presentación. <p>O alumno/a na estrutura e formato do PPT empregado (20%):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Presentará o PPT con formato e lonxitude axeitada. - Empregará figuras y/o diagramas, fotografías... que faciliten o discurso e axuden á comprensión. - Incluirá animacións e vídeos (de ser o caso). - Incluirá bibliografía cun formato correcto de citación académica. <p>O alumno/a no dominio do contido exposto (30%):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizará a exposición empregando as diapositivas unicamente como apoio. - Amosará interese no tema proposto. <p>O alumno/a na comunicación verbal e non verbal (20%):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Amosará tranquilidade e confianza. - Expresará os contidos con claridade. - Dirixirá o seu discurso ao público asistente. - Empregará xestos para salientar os contidos importantes, dominando a comunicación non verbal. 	<p>T1, T2, T3, T6, T7, T11, T13, T15, X8, X21, X24, X25, E16, E110</p>	<p>50,00%</p>
<p>Proba escrita.</p> <p>As cualificacións obtidas nos distintos criterios de avaliación obtidos desta proba rexistraranse nunha rúbrica.</p>	<p>O alumno/a:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Amosará un alto grao de coñecemento en relación aos contidos abordados. - Amosará capacidade de análise e argumentativa. - Será quen de ordenar e estruturar a información que aporte. - Amosará destreza na procura e selección de información de diversas fontes. - Redactará con corrección e sen faltas de ortografía. - Amosará capacidade de síntese. 	<p>T1, T2, T3, T6, T7, T11, T13, T15, X8, X21, X24, X25, E4, E6, E8, E10</p>	<p>50,00%</p>
<p>6.1.3. AVALIACIÓN ALTERNATIVA (*PERDA AVALIACIÓN CONTINUA)</p> <p>*(Alumnos que superen as 4 faltas por cuadrimestre, establecidas no centro, aprobadas en consello escolar)</p>			
<p>Exposición oral sobre unha técnica somática, de meditación ou relaxación a elección do alumno/a.</p> <p>As cualificacións obtidas nos distintos criterios de avaliación obtidos nesta exposición rexistraranse nunha rúbrica.</p>	<p>O alumno/a na exposición (30%):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exporá as ideas de forma clara e ordenada. - Amosará capacidade de síntese. - Comunicará os contidos da exposición de forma fluida. - Axustarase ao tempo establecido. - Captará a atención da audiencia durante toda a presentación. <p>O alumno/a na estrutura e formato do PPT empregado (20%):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Presentará o PPT con formato e lonxitude axeitada. - Empregará figuras y/o diagramas, fotografías... que faciliten o discurso e axuden á comprensión. - Incluirá animacións e vídeos (de ser o caso). - Incluirá bibliografía cun formato correcto de citación académica. <p>O alumno/a no dominio do contido exposto (30%):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizará a exposición empregando as diapositivas unicamente como 	<p>T1, T2, T3, T6, T7, T11, T13, T15, X8, X21, X24, X25, E16, E110</p>	<p>50,00%</p>
	<p>apoio.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Amosará interese no tema proposto. <p>O alumno/a na comunicación verbal e non verbal (20%):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Amosará tranquilidade e confianza. - Expresará os contidos con claridade. - Dirixirá o seu discurso ao público asistente. - Empregará xestos para salientar os contidos importantes, dominando a comunicación non verbal. 		



<p>Proba escrita.</p> <p>As cualificacións obtidas nos distintos criterios de avaliación obtidos desta proba rexistraranse nunha rúbrica.</p>	<p>O alumno/a:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Amosará un alto grao de coñecemento en relación aos contidos abordados. - Amosará capacidade de análise e argumentativa. - Será quen de ordenar e estruturar a información que aporte. - Amosará destreza na procura e selección de información de diversas fontes. - Redactará con corrección e sen faltas de ortografía. - Amosará capacidade de síntese. 	<p>T1, T2, T3, T6, T7, T11, T13, T15, X8, X21, X24, X25, E4, E6, E8, E10</p>	<p>50,00%</p>
<p>6.2. CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA</p>			
<p>Exposición oral sobre unha técnica somática, de meditación ou relaxación a elección do alumno/a.</p> <p>As cualificacións obtidas nos distintos criterios de avaliación obtidos nesta exposición rexistraranse nunha rúbrica.</p>	<p>O alumno/a na exposición (30%):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Expoñerá as ideas de forma clara e ordenada. - Amosará capacidade de síntese. - Comunicará os contidos da exposición de forma fluida. - Axustarase ao tempo establecido. - Captará a atención da audiencia durante toda a presentación. <p>O alumno/a na estrutura e formato do PPT empregado (20%):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Presentará o PPT con formato e lonxitude axeitada. - Empregará figuras y/o diagramas, fotografías... que faciliten o discurso e axuden á comprensión. - Incluirá animacións e vídeos (de ser o caso). - Incluirá bibliografía cun formato correcto de citación académica. <p>O alumno/a no dominio do contido exposto (30%):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizará a exposición empregando as diapositivas unicamente como apoio. - Amosará interese no tema proposto. <p>O alumno/a na comunicación verbal e non verbal (20%):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Amosará tranquilidade e confianza. - Expresará os contidos con claridade. - Dirixirá o seu discurso ao público asistente. - Empregará xestos para salientar os contidos importantes, dominando a comunicación non verbal. 	<p>T1, T2, T3, T6, T7, T11, T13, T15, X8, X21, X24, X25, E4, E6, E8, E10</p>	<p>50,00%</p>
<p>Proba escrita.</p> <p>As cualificacións obtidas nos distintos criterios de avaliación obtidos desta proba rexistraranse nunha rúbrica.</p>	<p>O alumno/a:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Amosará un alto grao de coñecemento en relación aos contidos abordados. - Amosará capacidade de análise e argumentativa. - Será quen de ordenar e estruturar a información que aporte. - Amosará destreza na procura e selección de información de diversas fontes. - Redactará con corrección e sen faltas de ortografía. - Amosará capacidade de síntese. 	<p>T1, T2, T3, T6, T7, T11, T13, T15, X8, X21, X24, X25, E4, E6, E8, E10</p>	<p>50,00%</p>
<p>SISTEMA DE CUALIFICACIÓN:</p> <p>Cualificarase en función da seguinte escala numérica de 0 a 10, con expresión de un decimal, á que poderá engadirse a súa correspondente cualificación cualitativa (Orde do 21 de novembro de 2016, Artigo 31)</p> <p>0-4,9: Suspenso</p> <p>5,0-6,9: Aprobado</p> <p>7,00-8,9: Notable</p> <p>9,00-10: Sobresaiante</p> <p>A Mención de "Matrícula de Honra" poderá ser outorgada a alumnos ou alumnas que obteñan unha cualificación igual ou superior a 9,0. O seu número non poderá exceder o 20% de alumnos/as matriculados/as nunha materia non correspondente curso académico, non sendo que o número de alumnos/as matriculados/as sexa inferior a 20, caso en que se poderá conceder unha soa Matrícula de Honra.</p> <p>Para a obtención da Matrícula de Honra, en caso de haber máis aspirantes que número de matrículas a outorgar, obterá Matrícula de Honra o/a alumno/a con maior nota global ou, en caso de empate, o que obtivera maior nota na exposición oral.</p>			



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>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.</p>	<p>Aqueles que estableza a Consellería competente en materia de Educación.</p>

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS *

- Bang-Rouhet, P. (2009). *¿Qué nos jugamos cuando hablamos en público? comprende su miedo escénico y cómo controlarlo*. Alienta.
- Dalia Cirujeda, G. (2004). *Cómo superar la ansiedad escénica en músicos: un método eficaz para dominar los «nervios» ante las actuaciones musicales*. Mundimúsica.
- Dalia Cirujeda, G. y Pozo López A. (2006). *El músico: una introducción a la psicología de la interpretación musical*. Mundimúsica.
- Gallwey, T. (2000). *El juego interior del tenis*. Editorial Sirio.
- García Martínez, R. (2015). *Cómo preparar con éxito un concierto o audición. Técnicas básicas para dominar el escenario*. Ma non troppo.
- García Martínez, R. (2017). *Entrenamiento mental para músicos: Técnicas de estudio mental y visualización para potenciar el rendimiento interpretativo*. Redbook Ediciones, s.l.
- Green, B. (1986). *The inner game of music*. Anchor Press/Doubleday.
- Green, B. (1991a). *The inner game of music workbook: for band*. GIA Publications.
- Green, B. (1991b). *The inner game of music workbook: for full orchestra*. GIA Publications.
- Jauset Berrocal, J.A. (2013). *Cerebro y música, una pareja saludable*. Círculo rojo.
- Kovács, G. (2010). *Ejercicios preparatorios para instrumentistas: (método Kovács)*. Graó.
- Lehmann, A. (2007). *Psychology for musicians understanding and acquiring the skills*. Oxford University Press.
- López de la Llave, A. e Pérez-Llantada, M.C. (2005). *Psicología para Intérpretes Artísticos*. Thomson.
- Martín López, T. (2015). *Cómo tocar sin dolor. Tu cuerpo tu primer instrumento*. Piles.
- Rosset i Llobet, J. y Odam G. (2010). *El cuerpo del músico: manual de mantenimiento para un máximo rendimiento*. Editorial Paidotribo.
- Rosset i Llobet, J. y Fábregas Molas, S. (2005). *A tono: ejercicios para mejorar el rendimiento del músico*. Editorial Paidotribo.
- Rubio Condado, M. (2004). *Control del miedo escénico: guía práctica para músicos con ejercicios progresivos*. Rubio Condado.
- Ruiz Ramos, G. (1999). *Amo hacer música: yogaterapia específica para los profesionales de la música*. Mandala.
- Sardà Rico, E. (2003). *En forma: ejercicios para músicos*. Paidós.
- Sloboda, J. (1987). *The musical mind: the cognitive psychology of music*. Oxford University Press.

*As referencias bibliográficas teñen carácter orientador e poderán modificarse atendendo ás necesidades e intereses do alumnado.