



PROGRAMACIÓN DOCENTE DE TÉCNICAS DE CONTROL EMOCIONAL E CORPORAL - CLARINETE
CONSERVATORIO SUPERIOR DE MÚSICA DA CORUÑA
TÍTULO SUPERIOR DE MÚSICA (ENSINANZAS REGULADAS POLO DECRETO 163/2015, DO 29 DE OUTUBRO)
CURSO 2024/25

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	MARTA SANCHO ANDRÉS
CUADRIMESTRES	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Horas de clase semanais:	2
ECTS/CUAD.	-	-	-	2	-	-	-	-	Observacións:	
DOCENTES:	NOME E APELIDOS							EMAIL/TEL/WEB		TITORÍA
	Marta Sancho Andrés							msanchoclarinet@gmail.com		Xoves de 15:00 h. a 16:00 h.

2. DESCRIPTOR E COMPETENCIAS	
DESCRIPTOR	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	T1 Organizar e planificar o traballo de forma eficiente e motivadora. T2 Recoller información significativa, analizala, sintetizala e xestionala axeitadamente. T3 Solucionar problemas e tomar decisións que respondan aos obxectivos do traballo que se realiza. T6 Realizar autocrítica cara o propio desempeño profesional e interpersonal. T7 Utilizar as habilidades comunicativas e a crítica construtiva no traballo en equipo. T11 Desenvolver na práctica laboral una ética profesional baseada na apreciación e sensibilidade estética, ambiental e cara á diversidade. T13 Buscar a excelencia e a calidade na súa actividade profesional. T15 Traballar de xeito autónomo e valorar a importancia da iniciativa e o espírito emprendedor no exercicio profesional.
COMPETENCIAS XERAIS	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. X21 Crear e dar forma aos seus propios conceptos artísticos, tendo desenvolvido a capacidade de expresarse a través deles a partir de técnicas e recursos asimilados. X24 Desenvolver capacidades para a autoformación ao longo da súa vida profesional. 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.



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, 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 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, EI18.
Coñecer 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/a que propicien inseguridades á hora da interpretación en público.	T1, T2, T3, T6, T7, T13, X8, X21, X24, 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
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. A expresión corporal	Exercicios e dinámicas de expresividade. Improvisacións corporais.	3
3. Preparación física para a actuación en público	Exercicios de estiramientos e quecemento.	3
4. Preparación psíquica	Concienciación psicolóxica. Interiorización e visualización. Achea 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	1	-	1
- Revisión de probas			
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)			
Diario de aula no que se rexistrará a asistencia ás clases, o aproveitamento das mesmas e as cualificacións obtidas nos criterios de avaliación correspondentes en cada sesión.	O alumno/a: 1. Amosará interese pola disciplina, así como unha correcta actitude na clase, receptiva ás indicacións do/a profesor/a. 2. Amosará capacidade para argumentar e expresar verbalmente o seu punto de vista e a comprensión do material traballado. 3. Participará e cooperará nas actividades propostas. 4. Participará e cooperará nos debates propostos ao longo das sesións.	T1, T2, T3, T6, T7, T11, T13, T15, X8, X21, X24, X25, E4, E6, E8, E10	50,00%
Traballos complementarios individuais da aula virtual. As cualificacións destes traballos serán entregadas ao alumnado a través da aula virtual e rexistradas nun diario de aula para a súa ponderación na cualificación final.	O alumno/a: 1. Amosará un alto grao de coñecemento en relación aos contidos abordados. 2. Amosará capacidade de análise e argumentativa. 3. Será quen de ordenar e estruturar a información que aporte. 4. Amosará destreza na procura e selección de información. 5. Redactará con corrección e sen faltas de ortografía. 6. Amosará capacidade de síntese.	T1, T2, T3, T6, T7, T11, T13, T15, X8, X21, X24, X25, E4, E6, E8, E10	20,00%
Exposición oral coa utilización dun PPT de elaboración propia que verse sobre unha técnica somática, de meditación ou relaxación a elección do alumno/a. As cualificacións obtidas nos distintos criterios de avaliación obtidos nesta exposición rexistraranse nunha rúbrica.	O alumno/a na exposición oral (30%): 1. Expoñerá os contidos de forma clara e ordenada. 2. Amosará capacidade de síntese. 3. Comunicará os contidos da exposición de forma fluida. 4. Axustarase ao tempo establecido. O alumno/a na estrutura e formato do PPT empregado (20%): 1. Presentará o PPT con formato e lonxitude axeitada. 2. Empregará figuras y/o diagramas, fotografías que faciliten o discurso e axuden á comprensión.	T1, T2, T3, T6, T7, T11, T13, T15, X8, X21, X24, X25, E16, E110	30,00%

	<p>3. Incluirá animacións e vídeos (de ser o caso).</p> <p>4. Incluirá bibliografía cun formato correcto de citación académica.</p> <p>O alumno/a no dominio do contido exposto (30%):</p> <p>1. Amosará destreza na procura e selección de información de diversas fontes.</p> <p>2. Será quen de ordenar e estruturar a información que aporte.</p> <p>3. Redactará con corrección e sen faltas de ortografía.</p> <p>4. Realizará a exposición empregando as diapositivas unicamente como apoio.</p> <p>5. Amosará interese no tema proposto.</p> <p>O alumno/a na comunicación verbal e non verbal (20%):</p> <p>1. Amosará tranquilidade e confianza ao transmitir o discurso.</p> <p>2. Dirixirá o seu discurso ao público asistente captando a atención da audiencia durante toda a presentación.</p> <p>3. Empregará xestos para salientar os contidos importantes, dominando a comunicación non verbal.</p>		
6.1.2. AVALIACIÓN ORDINARIA (ADIANTO DE CONVOCATORIA-EXAME DECEMBRO)			
<p>Exposición oral coa utilización dun PPT de elaboración propia que verse 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 oral (30%):</p> <p>1. Exporá os contidos de forma clara e ordenada.</p> <p>2. Amosará capacidade de síntese.</p> <p>3. Comunicará os contidos da exposición de forma fluida.</p> <p>4. Axustarase ao tempo establecido.</p> <p>O alumno/a na estrutura e formato do PPT empregado (20%):</p> <p>1. Presentará o PPT con formato e lonxitude axeitada.</p> <p>2. Empregará figuras y/o diagramas, fotografías... que faciliten o discurso e axuden á comprensión.</p> <p>3. Incluirá animacións e vídeos (de ser o caso).</p> <p>4. Incluirá bibliografía cun formato correcto de citación académica.</p> <p>O alumno/a no dominio do contido exposto (30%):</p> <p>1. Amosará destreza na procura e selección de información de diversas fontes.</p> <p>2. Será quen de ordenar e estruturar a información que aporte.</p> <p>3. Redactará con corrección e sen faltas de ortografía.</p> <p>4. Realizará a exposición empregando as diapositivas unicamente como apoio.</p> <p>5. Amosará interese no tema proposto.</p> <p>O alumno/a na comunicación verbal e non verbal (20%):</p> <p>1. Amosará tranquilidade e confianza ao transmitir o discurso.</p> <p>2. Dirixirá o seu discurso ao público asistente captando a atención da audiencia durante toda a presentación.</p> <p>3. Empregará xestos para salientar os contidos importantes, dominando a comunicación non verbal.</p>	<p>T1, T2, T3, T6, T7, T11, T13, T15, X8, X21, X24, X25, E16, E110</p>	50,00%
<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> <p>1. Amosará un alto grao de coñecemento en relación aos contidos abordados.</p> <p>2. Amosará capacidade de análise e argumentativa.</p> <p>3. Será quen de ordenar e estruturar a información que aporte.</p> <p>4. Amosará destreza na procura e selección de información.</p> <p>5. Redactará con corrección e sen faltas de ortografía.</p> <p>6. Amosará capacidade de síntese.</p>	<p>T1, T2, T3, T6, T7, T11, T13, T15, X8, X21, X24, X25, E4, E6, E8, E10</p>	50,00%
6.1.3. AVALIACIÓN ALTERNATIVA (*PERDA AVALIACIÓN CONTINUA)			
*(Alumnos que superen as 4 faltas por cuadrimestre, establecidas no centro, aprobadas en consello escolar)			
<p>Exposición oral coa utilización dun PPT de elaboración propia que verse 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 oral (30%):</p> <p>1. Exporá os contidos de forma clara e ordenada.</p> <p>2. Amosará capacidade de síntese.</p> <p>3. Comunicará os contidos da exposición de forma fluida.</p> <p>4. Axustarase ao tempo establecido.</p> <p>O alumno/a na estrutura e formato do PPT empregado (20%):</p> <p>1. Presentará o PPT con formato e lonxitude axeitada.</p> <p>2. Empregará figuras y/o diagramas, fotografías... que faciliten o discurso e axuden á comprensión.</p> <p>3. Incluirá animacións e vídeos (de ser o caso).</p> <p>4. Incluirá bibliografía cun formato correcto de citación académica.</p> <p>O alumno/a no dominio do contido exposto (30%):</p> <p>1. Amosará destreza na procura e selección de información de diversas fontes.</p> <p>2. Será quen de ordenar e estruturar a información que aporte.</p>	<p>T1, T2, T3, T6, T7, T11, T13, T15, X8, X21, X24, X25, E16, E110</p>	50,00%

	<p>3. Redactará con corrección e sen faltas de ortografía. 4. Realizará a exposición empregando as diapositivas unicamente como apoio. 5. Amosará interese no tema proposto.</p> <p>O alumno/a na comunicación verbal e non verbal (20%): 1. Amosará tranquilidade e confianza ao transmitir o discurso. 2. Dirixirá o seu discurso ao público asistente captando a atención da audiencia durante toda a presentación. 3. Empregará xestos para salientar os contidos importantes, dominando a comunicación non verbal.</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> <p>1. Amosará un alto grao de coñecemento en relación aos contidos abordados. 2. Amosará capacidade de análise e argumentativa. 3. Será quen de ordenar e estruturar a información que aporte. 4. Amosará destreza na procura e selección de información. 5. Redactará con corrección e sen faltas de ortografía. 6. Amosará capacidade de síntese.</p>	<p>T1, T2, T3, T6, T7, T11, T13, T15, X8, X21, X24, X25, E4, E6, E8, E10</p>	<p>50,00%</p>
6.2. CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA			
<p>Exposición oral coa utilización dun PPT de elaboración propia que verse 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 oral (30%): 1. Expoñerá os contidos de forma clara e ordenada. 2. Amosará capacidade de síntese. 3. Comunicará os contidos da exposición de forma fluida. 4. Axustarase ao tempo establecido.</p> <p>O alumno/a na estrutura e formato do PPT empregado (20%): 1. Presentará o PPT con formato e lonxitude axeitada. 2. Empregará figuras y/o diagramas, fotografías... que faciliten o discurso e axuden á comprensión. 3. Incluirá animacións e vídeos (de ser o caso). 4. Incluirá bibliografía cun formato correcto de citación académica.</p> <p>O alumno/a no dominio do contido exposto (30%): 1. Amosará destreza na procura e selección de información de diversas fontes. 2. Será quen de ordenar e estruturar a información que aporte. 3. Redactará con corrección e sen faltas de ortografía. 4. Realizará a exposición empregando as diapositivas unicamente como apoio. 5. Amosará interese no tema proposto.</p> <p>O alumno/a na comunicación verbal e non verbal (20%): 1. Amosará tranquilidade e confianza ao transmitir o discurso. 2. Dirixirá o seu discurso ao público asistente captando a atención da audiencia durante toda a presentación. 3. Empregará xestos para salientar os contidos importantes, dominando a comunicación non verbal.</p>	<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> <p>1. Amosará un alto grao de coñecemento en relación aos contidos abordados. 2. Amosará capacidade de análise e argumentativa. 3. Será quen de ordenar e estruturar a información que aporte. 4. Amosará destreza na procura e selección de información. 5. Redactará con corrección e sen faltas de ortografía. 6. Amosará capacidade de síntese.</p>	<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: 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) 0-4,9: Suspenso 5,0-6,9: Aprobado 7,00-8,9: Notable 9,00-10: Sobresainte</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 no 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	
DESCRIPCIÓN	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>Así mesmo, 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 DOCUMENTAIS *
<p>Bang-Rouhet, P. (2009). <i>¿Qué nos jugamos cuando hablamos en público? comprenda su miedo escénico y cómo controlarlo</i>. Alienta.</p> <p>Dalia Cirujeda, G. (2004). <i>Cómo superar la ansiedad escénica en músicos: un método eficaz para dominar los «nervios» ante las actuaciones musicales</i>. Mundimúsica.</p> <p>Dalia Cirujeda, G. y Pozo López A. (2006). <i>El músico: una introducción a la psicología de la interpretación musical</i>. Mundimúsica.</p> <p>Gallwey, T. (2000). <i>El juego interior del tenis</i>. Editorial Sirio.</p> <p>García Martínez, R. (2015). <i>Cómo preparar con éxito un concierto o audición. Técnicas básicas para dominar el escenario</i>. Ma non troppo.</p> <p>García Martínez, R. (2017). <i>Entrenamiento mental para músicos: Técnicas de estudio mental y visualización para potenciar el rendimiento interpretativo</i>. Redbook Ediciones, s.l.</p> <p>Green, B. (1986). <i>The inner game of music</i>. Anchor Press/Doubleday.</p> <p>Green, B. (1991a). <i>The inner game of music workbook: for band</i>. GIA Publications.</p> <p>Green, B. (1991b). <i>The inner game of music workbook: for full orchestra</i>. GIA Publications.</p> <p>Jauset Berrocal, J.A. (2013). <i>Cerebro y música, una pareja saludable</i>. Círculo rojo.</p> <p>Kovács, G. y Pásztor, Zsuzsa (2010). <i>Ejercicios preparatorios para instrumentistas: (método Kovács)</i>. Graó.</p> <p>Lehmann, A. (2007). <i>Psychology for musicians understanding and acquiring the skills</i>. Oxford University Press.</p> <p>López de la Llave, A. e Pérez-Llantada, M.C. (2005). <i>Psicología para Intérpretes Artísticos</i>. Thomson.</p> <p>Martín López, T. (2015). <i>Cómo tocar sin dolor. Tu cuerpo tu primer instrumento</i>. Piles.</p> <p>Rosset i Llobet, J. y Odam G. (2010). <i>El cuerpo del músico: manual de mantenimiento para un máximo rendimiento</i>. Editorial Paidotribo.</p> <p>Rosset i Llobet, J. y Fábregas Molas, S. (2005). <i>A tono: ejercicios para mejorar el rendimiento del músico</i>. Editorial Paidotribo.</p> <p>Rubio Condado, M. (2004). <i>Control del miedo escénico: guía práctica para músicos con ejercicios progresivos</i>. Rubio Condado.</p> <p>Ruiz Ramos, Gloria (1999). <i>Amo hacer música: yogaterapia específica para los profesionales de la música</i>. Mandala.</p> <p>Sardà Rico, Esther (2003). <i>En forma: ejercicios para músicos</i>. Paidós.</p> <p>Sloboda, J. (1987). <i>The musical mind: the cognitive psychology of music</i>. Oxford University Press.</p>

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

* O nome de pila das escritoras femininas reflíctese co nome completo.

* O nome de pila dos escritores ou compositores masculinos reflíctese coa inicial do mesmo.