

PROGRAMACIÓN DOCENTE DE TÉCNICAS DE CONTROL EMOCIONAL E CORPORAL (Cuadrimestre IV)
CONSERVATORIO SUPERIOR DE MÚSICA DE A CORUÑA
TÍTULO SUPERIOR DE MÚSICA (ENSINANZAS REGULADAS POLO D 163/2015)
CURSO 2022-2023

1. IDENTIFICACIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN									
DISCIPLINA TÉCNICAS DE CONTROL EMOCIONAL E CORPORAL (Cuadrimestre IV)									
ESPECIALIDADE:	INTERPRETACION				ITINERARIOS:				Contra baixo
CARÁCTER:	OBRIGATORIA				TIPO DE CLASE:				COLECTIVA
DEPARTAMENTO:	CORDA FRETADA				XEFA DE DPTO.:				Carolina Landriscini
CURSOS	1º curso	2º curso	3º curso	4º curso	COORDINADOR/A DA DISCIPLINA:				
CUADRIMESTRES	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VI II	Horas de clase semanais: 2 h
ECTS/CUAD.				2					Observacións:
DOCENTES:	NOME E APELIDOS				EMAIL/TEL/WEB				TITORÍA

2. DESCRIPTOR E COMPETENCIAS	
DESCRITOR: Coñecemento básico da estrutura e función do aparato 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 de Técnicas de control emocional e corporal ten carácter transversal, e está relacionada coas propias da especialidade de interpretación, coma a de instrumento/canto, repertorio, música de cámara... Ten coma obxectivo desenvolver as técnicas de control psíquicas e físicas de cara a unha potenciación das capacidades do propio corpo, que redunde 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	

3. OBXECTIVOS	
DESCRIPCIÓN	COMPETENCIAS RELACIONADAS
1.- Coñecer de xeito básico a estrutura e función do aparello locomotor e do sistema nervioso así como as principais tecnopatías relacionadas coa profesión musical e as técnicas de prevención e curación.	TODAS
2.- Desenvolver hábitos posturais correctos no estudo, interpretación e transporte do instrumento así como na vida cotiá	TODAS
3.- Coñecer as diferentes técnicas de respiración, relaxación, autocontrol, optimización da enerxía muscular, concentración e memoria aplicadas ó estudo do instrumento e á actuación en público.	TODAS
4.- Coñecer e manexar a bibliografía específica.	TODAS
5.- Participar en tódalas actividades propostas pola profesora como implicación pedagóxica e educativa.	TODAS

4. CONTIDOS		
TEMAS	DESCRITOR DE SUBTEMAS	SESIÓNS
1.- O corpo humano a nivel funcional e de estruturas	1.1.- Aparello locomotor ou sistema músculo-esquelético. 1.2.- Sistema nervioso. 1.3.- Principais tecnopatías relacionadas coa profesión musical. 1.4.- Técnicas de prevención e de curación de patoloxías.	5 medias sesións
2.- A posición corporal.	2.1.- Posición anatómica. Anatomía do movemento. 2.2.- Posición co instrumento: sentada e de pé. Transporte do instrumento. 2.3.- Distintas empuñaduras do arco. 2.4.- O xesto musical.	5 medias sesións
3.- Técnicas de control emocional.	3.1.- TRAC ou medo escénico. Causas e solucións. 3.2.- A respiración.	6 medias sesións

	<p>3.3.- A relaxación.</p> <p>3.4.- O autocontrol.</p> <p>3.4.- Optimización da enerxía muscular.</p> <p>3.5.- Concentración.</p> <p>3.6.- Memoria.</p> <p>3.7.- Técnicas de estudo.</p> <p>3.8.- Estilo de vida: dieta, soño...</p>	
4.-Exercicios prácticos	4.1.- Exercicios individuais aplicados ó instrumento.	16 medias sesións
TOTAL SESIÓN:		16

5. PLANIFICACIÓN DOCENTE E METODOLOXÍA

TIPO DE ACTIVIDADE E DESCRICIÓN (presencial ou telemática)	HORAS PRESENCIAIS	HORAS NON PRESENCIAIS	TOTAL HORAS
Exposición da temática	16	0	16
Realización dun traballo individual e tutorización deste	2	15	17
Estudo individual	0	9	9
Exercicios prácticos	16	0	16
Actividades de avaliación	2	0	2
TOTAL HORAS:			60= 2 ECTS

Os contidos da programación adecuaranse ao número de sesións que puidera ter o alumno en cada cuatrimestre polas particularidades do calendario escolar, exceptuadas aquelas que teñan que ver coa inasistencia do alumno.

6. AVALIACIÓN

FERRAMENTAS DE AVALIACIÓN	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	COMPETENCIAS AVALIADAS	PONDERACIÓN
6.1. CONVOCATORIA ORDINARIA			
6.1.1 AVALIACIÓN ORDINARIA (CON AVALIACIÓN CONTINUA)			
Grao de participación	<p>Valorarase a actitude e participación. Acadar as competencias avaliadas. Isto implicará a realización semanal dos resumos da materia, aportar semanalmente probas fiables da evolución do traballo/recensión asignada, tarefas de clase, etc.</p>	<p>TODAS AS RECOLLIDAS NO APARTADO 2</p>	30%
Traballo escrito, exame teórico e práctico	<p>Valorarase a exposición do traballo escrito e a súa calidade, orixinalidade e ortografía. Este deberá ser entregado á profesora unha semana antes da súa exposición ou será desestimado.</p> <p>O exame teórico será tipo test ou de preguntas curtas e o alumno poderá manexar os seus apuntes manuscritos autógrafos.</p> <p>O examen práctico será co instrumento.</p> <p>En cada unha destas tres probas (traballo individual/examen teórico/examen práctico) o alumno terá que acadar un catro para poder facer</p>		70% (30% traballo escrito, 30% exame teórico, 10% exame práctico)



	media.		
6.1.2. AVALIACIÓN ORDINARIA (ADIANTO DE CONVOCATORIA-EXAME DECEMBRO)			
Traballo escrito, exame teórico e práctico.	<p>Valorarase a exposición do traballo escrito e a súa calidade, orixinalidade e ortografía. Este deberá ser entregado á profesora unha semana antes da súa exposición ou será desestimado.</p> <p>O exame teórico será tipo test ou de preguntas curtas e o alumno poderá manexar os seus apuntes manuscritos.</p> <p>O examen práctico será co instrumento.</p> <p>En cada unha destas tres probas (traballo individual/examen teórico/examen práctico) o alumno terá que acadar un catro para poder facer media.</p>	TODAS AS RECOLLIDAS NO APARTADO 2	100%
6.1.3. AVALIACIÓN ALTERNATIVA (PERDA AVALIACIÓN CONTINUA) <i>(con máis de catro faltas pérdese a avaliación continua)</i>			
Traballo escrito, exame teórico e práctico	<p>Valorarase a exposición do traballo escrito e a súa calidade, orixinalidade e ortografía. Este deberá ser entregado á profesora unha semana antes da súa exposición ou será desestimado.</p> <p>O exame teórico será tipo test ou de preguntas curtas e o alumno poderá manexar os seus apuntes manuscritos.</p> <p>O examen práctico será co instrumento.</p> <p>En cada unha destas tres probas (traballo individual/examen teórico/examen práctico) o alumno terá que acadar un catro para poder facer media.</p>	TODAS AS RECOLLIDAS NO APARTADO 2	100%
6.2. CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA			
Traballo escrito, exame teórico e práctico.	<p>Valorarase a exposición do traballo escrito e a súa calidade, orixinalidade e ortografía. Este deberá ser entregado á profesora unha semana antes da súa exposición ou será desestimado.</p> <p>O exame teórico será tipo test ou de preguntas curtas e o alumno poderá manexar os seus apuntes manuscritos.</p> <p>O examen práctico será co instrumento.</p> <p>En cada unha destas tres probas (traballo individual/examen teórico/examen práctico) o alumno terá que acadar un catro para poder facer media.</p>	TODAS AS RECOLLIDAS NO APARTADO 2	100%

<p>Observacións: O alumnado deberá entregar o seu traballo escrito cunha antelación mínima dunha semana para a súa revisión. O incumplimento conlevará a avaliación negativa no apartado correspondente, o que impediría acadar o mínimo do 50% neste e, polo tanto, o suspenso na materia.</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><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
<p>REFERENCIAS BÁSICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> ● CIRUJEDA, D. G.: <i>Cómo superar la ansiedad escénica</i>. Ed. Mundimúsica. Madrid (2004) ● SARDÁ, E: <i>En forma. Ejercicios para músicos</i>. Paidós (2003). <p>REFERENCIAS COMPLEMENTARIAS (ORIENTATIVA)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● OROZCO DELCLÓS, L. et al: <i>Tecnopatías del músico</i>. Aritza Barcelona (1996). ● RUIZ RAMOS, G.: <i>Amo hacer música: yogaterapia específica para los profesionales de la música</i>. Mandala Ediciones. Madrid. (2000) ● KLÖPPEL, R: <i>Ejercitación mental para músicos</i>. Ed. Idea Música. ● CALAIS-GERMAIN, B.: <i>Anatomía para el movimiento</i>. Ed. La liebre de marzo. ● GREEN, B.: <i>The inner game of music</i>. Garden City. N. Y.: Anchor Press/Doubleday. <p>MÉTODOS ESPECÍFICOS E LIBROS DE CONTRABAIXO</p> <p>PÁXINAS WEB</p>