

**PROGRAMACIÓN DOCENTE DE TÉCNICAS DE CONTROL EMOCIONAL E CORPORAL**  
**CONSERVATORIO SUPERIOR DE MÚSICA DE A CORUÑA**  
**TÍTULO SUPERIOR DE MÚSICA (ENSINANZAS REGULADAS POLO DECRETO 163/2015)**

1. IDENTIFICACIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN										
DISCIPLINA: TÉCNICAS DE CONTROL EMOCIONAL E CORPORAL										
ESPECIALIDADE:	Interpretación				ITINERARIOS:				violín, viola, violonchelo e contrabaixo	
CARACTER:	Obrigatoria				TIPO DE CLASE:				Colectiva	
DEPARTAMENTO:	Corda fretada				XEFE DE DPTO.:				Carolina Landriscini	
CURSOS	1º curso		2º curso		3º curso		4º curso		COORDINADOR/A DA DISCIPLINA:	Laura Parrado Fuentes
CUADRIMESTRES	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Horas de clase semanais:	2h
ECTS/CUAD.				2					Observacións:	
DOCENTES:	NOME E APELIDOS				EMAIL/TEL/WEB				TITORIA	
	Raquel García				deraqueles@gmail.com				Luns 20:30-21:30	
	Alejandra Díaz				alejandradiaz.correo@gmail.com				Venres 9-10	
	Laura Parrado Fuentes				laurochi181@gmail.com				Venres 13 – 14	

2. DESCRITOR 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 son necesarios	
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, repertorio orquestral, música de cámara, etc. Ten coma obxectivo desenvolver as técnicas de control psíquicas e físicas para potenciar as 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 anexo II do Decreto 163/2015, de 29 de outubro	

3. OBXECTIVOS	
DESCRICIÓN	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 ao estudo do instrumento e á actuación en público.	TODAS
4.- Coñecer e utilizar a bibliografía específica.	TODAS
5.- Participar en todas as actividades propostas polo profesor con 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.- Sobre a suxección 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. 3.3.- A relaxación. 3.4.- O autocontrol. 3.4.- Optimización da enerxía muscular. 3.5.- Concentración. 3.6.- Memoria. 3.7.- Técnicas de estudo. 3.8.- Estilo de vida: dieta, soño...	6 medias sesións
4.-Exercicios prácticos	4.1.- Exercicios individuais aplicados ó instrumento.	16 medias sesións
TOTAL SESIÓNS:		16

### 5. PLANIFICACIÓN DOCENTE E METODOLOXÍA

A metodoloxía a empregar será a seguinte:

TIPO DE ACTIVIDADE E DESCRICIÓN	HORAS PRESENCIAIS	HORAS NON PRESENCIAIS	TOTAL HORAS
• Clases presenciais na hora asignada á materia			
Exposición da temática	18	0	18
Lectura da bibliografía por parte do alumnado	0	15	15
Estudo individual	0	9	9
Exercicios prácticos	16	0	16
Actividades de avaliación	2	0	2
		<b>TOTAL HORAS:</b>	<b>60= 2 ECTS</b>

Os contidos da programación adecuaranse ao número de sesións que puidese ter o alumnado en cada cuadrimestre polas particularidades do calendario escolar, exceptuadas aquelas que teñan que ver coa ausencia sen xustificación do alumnado.

### 6. AVALIACIÓN

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>			
Actitude e participación	Valorarase a actitude e participación nas clases. Acadar as competencias avaliadas.	TODAS AS RECOLLIDAS NO APARTADO 2	30%
Elaboración dun traballo escrito sobre algúns dos temas tratados en clase	Valorarase o contido do traballo escrito e a súa calidade, orixinalidade e ortografía.		40%
Presentación oral dun traballo escrito sobre algúns dos temas tratados en clase	Valorarase a exposición do traballo escrito e a súa calidade, orixinalidade.		30%
<b>6.1.2. AVALIACIÓN ORDINARIA (ADIANTO DE CONVOCATORIA-EXAME DECEMBRO)</b>			
Elaboración e presentación oral dun traballo escrito sobre algúns dos temas tratados en clase e exame práctico	Valorarase a exposición do traballo escrito e a súa calidade, orixinalidade e ortografía. O exame práctico será co instrumento.	TODAS AS RECOLLIDAS NO APARTADO 2	100%
<b>6.1.3. AVALIACIÓN ALTERNATIVA (PERDA AVALIACIÓN CONTINUA) <i>(con máis de catro faltas pérdese a avaliación continua)</i></b>			
Elaboración e presentación oral dun traballo escrito sobre algúns dos temas tratados en clase e exame práctico	Valorarase a exposición do traballo escrito e a súa calidade, orixinalidade e ortografía. O exame práctico será co instrumento.	TODAS AS RECOLLIDAS NO APARTADO 2	100%
<b>6.2. CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA</b>			
Elaboración e presentación oral dun traballo escrito sobre algúns dos temas tratados en clase e exame práctico	Valorarase a exposición do traballo escrito e a súa calidade, orixinalidade e ortografía. O exame práctico será co instrumento	TODAS AS RECOLLIDAS NO APARTADO 2	100%

### 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>Asimismo 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>	Aqueles que establezca a Consellería competente en materia de Educación

## 8. BIBLIOGRAFÍA, MATERIAIS E DOCUMENTOS

- **REFERENCIAS BÁSICAS**

CESTER, A. (2013) *El miedo escénico: orígenes, causas y recursos para afrontarlo con éxito*. Ediciones Robinbook.

DALIA, G. (2004). *Cómo superar la ansiedad escénica en músicos: un método eficaz para dominar los "nervios" ante las actuaciones musicales*. Madrid, Mundimúsica

DALIA, G (2008). *Cómo Ser feliz si eres músico o tienes uno cerca*. Madrid, Mundimúsica

GARCÍA, R. (2017). *Entrenamiento mental para músicos: Técnicas de estudio mental y visualización para potenciar el rendimiento interpretativo*. Ediciones Robinbook.

GONZÁLEZ PORTILLO, T.M. (2016). *GRAN PAUSA: La guía del músico profesional: Cuerpo, mente, metodologías y pedagogía para avanzar en tu carrera*. Gran Pausa.

LLOBET, JAUME ROSSET (2017). *Musician's Body: A Maintenance Manual for Peak Performance*. Taylor & Francis Group.

MARTÍN LÓPEZ, T. (2015). *Como tocar sin dolor*. PILES, Editorial de Música, S. A.

ORLICK, T. (2000). *In pursuit of excellence. How to win in sport and life through mental training*. (3ªEd.), IL: Human Kinetics

SARDÁ, E. (2003). *En forma. Ejercicios para músicos*. Paidós.

VELÁZQUEZ, A. (2013). *Cómo vivir Sin Dolor Si Eres Músico. La Mejor Postura. Técnicas Y Ejercicios Para Alcanzar Una Mejor Calidad Musical Evitando Dolores Y Lesiones*. Ma non Troppo.

- **PÁXINAS WEB**

[www.granpausa.com](http://www.granpausa.com)

[www.thestrad.com](http://www.thestrad.com)