

PROGRAMACIÓN DOCENTE DE TÉCNICAS DE CONTROL EMOCIONAL E CORPORAL (FAGOT)
CONSERVATORIO SUPERIOR DE MÚSICA DA CORUÑA
TÍTULO SUPERIOR DE MÚSICA (ENSINANZAS REGULADAS POLO DECRETO 163/2015, DO 29 DE OUTUBRO)
CURSO 2023/2024

1. IDENTIFICACIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN										
DISCIPLINA: TÉCNICAS DE CONTROL EMOCIONAL E CORPORAL (FAGOT)										
ESPECIALIDADE	INTERPRETACIÓN						ITINERARIO		FAGOT	
CARÁCTER	MATERIAS OBRIGATORIAS ESPECÍFICAS						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	Alejandra Rivera Fernández
CUADRIMESTRES	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Horas de clase semanais:	2 H
ECTS/CUAD				2					Observacións:	
DOCENTES:	NOME E APELIDOS						EMAIL/TEL/WEB		TITORÍA	
	ALEJANDRA RIVERA FERNÁNDEZ						aleriverfer@gmail.com		Mércores de 19:00 a 20:00	

2. DESCRITOR 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 de 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, etc. 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,T2,T3,T7,T11,T13,T15
COMPETENCIAS XERAIS:	X8,X21,X24,X25
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:	EI4,EI6,EI8, EI10
Ver a lista e descrición de competencias Decreto 163/2015, do 29 de Outubro	

3. OBXECTIVOS	
DESCRICIÓN	COMPETENCIAS RELACIONADAS
1. Fomentar no alumnado o interese pola súa posición corporal, pola interiorización de mente e corpo	T2 T3 T17 T13 X8 X21 X24 EI4 EI6
2. Obter un coñecemento sobre a importancia do uso axeitado do corpo durante a execución musical, na que se amose seguridade e control da situación	T3,T6, T7, T11 X8,X24 EI8
3. Coñecer a estrutura e funcionamento do aparello locomotor e do sistema nervioso	T2,T3, T6,T13 X ,X24,X25 EI4,EI6
4. Investigar sobre aqueles aspectos individuais do alumnado que propicien inseguridades á hora da interpretación en público	T1 T2 T3 T6 T7 T13 X8, X21, X24, X25,EI4, EI6 EI8, EI10

5. Aplicar as principais técnicas psicolóxicas e de autocontrol emocional durante a interpretación.	T1,T2,T3,T6,T13 X8,X2, X25, EI4, EI6, EI10
6. 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,X2, X25,EI4, EI6,EI8,EI10

4. CONTIDOS E TEMPORALIZACIÓN		
TEMAS	DESCRITOR DE SUBTEMAS	SESIÓNS
1. O movemento corporal	1.1. Conciencia corporal 1.2.Colocación con e sen instrumento 1.3.Apreciación sensorial	6
	1.4. Movementos correctos do corpo con e sen instrumento 1.5.Actividades de reforzo ou consolidación	2
2. A expresión corporal	2.1. Harmonía corporal	2
3. Preparación física para a actuación en público	3.1. Exercicios de respiración 3.2. Técnicas de relaxación 3.3. Exercicios de quecemento co instrumento	2,5
4. Preparación psíquica	4.1. A xestión do estrés 4.1.1. Concepto e tipos de estrés 4.1.2 Manifestacións e impacto sobre o individuo 4.2. Como exercitar a concentración	2,5
5. Metodoloxía de traballo autónomo	5.1. Métodos de estudo individuais 5.2. Organización do tempo de estudo	1
TOTAL SESIÓNS:		16

5. METODOLOXÍA E PLANIFICACIÓN DOCENTE			
TIPO DE ACTIVIDADE E DESCRICIÓN	HORAS PRESENCIAIS	HORAS NON PRESENCIAIS	TOTAL HORAS
Exposición teórico-práctica	16		16
Lectura guiada e comentario de fontes	15		15
Pescuda de información		23	23
Actividades complementarias		4	4
Tutorías			1
Actividades de avaliación: -Presentación traballos -Revisión de probas/traballo na aula	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)			
Exposición de traballos na aula	Amosar ter asimilado os coñecementos teóricos	Todas	60%
Prácticas na aula	Coñecer os recursos que permiten o control emocional e corporal durante a execución artística	Todas	40%
6.1.2. AVALIACIÓN ORDINARIA (ADIANTO DE CONVOCATORIA-EXAME DECEMBRO)			
Exame das lecturas obrigatorias	Amosar ter asimilado os coñecementos teóricos e saber aplicalos na práctica interpretativa.	Todas	50%
Defensa oral dun tema			50%

relacionado coa materia			
6.1.3. AVALIACIÓN ALTERNATIVA (*PERDA AVALIACIÓN CONTINUA) *(Alumnos que superen as 4faltas por cuadrimestre, establecidas no centro, aprobadas en consello escolar)			
Exame das lecturas obrigatorias	Amosar ter asimilado os coñecementos teóricos e saber aplicalos á práctica interpretativa	Todas	50%
Defensa oral dun tema relacionado coa materia			50%
6.2. CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA			
Exame das lecturas obrigatorias	Amosar ter asimilado os coñecementos teóricos e saber aplicalos á práctica interpretativa	Todas	50%
Defensa oral dun tema relacionado coa materia			50%

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

8. BIBLIOGRAFÍA, MATERIAIS E DOCUMENTOS	
Libros	<ul style="list-style-type: none"> - Calais-Germain, B.(1992). <i>Anatomía para el movimiento</i>. Girona: Curbet & Marquès Impressors. - Dalia Cirujeda, G. (2002). <i>Cómo superar la ansiedad escénica en músicos</i>. Madrid: Mundimúsica Ediciones, S.L. - Dalia Cirujeda, G. (2014). <i>El músico adicto. La Musicorexia</i>. Madrid: IdeaMúsica Editores. - García, R. (2013). <i>Técnica Alexander para músicos</i>. Barcelona: Ed.Ma Non Troppo, - Goleman, D. (2001). <i>Inteligencia Emocional</i>. Barcelona: Ed. Kairós. - Samama, A. (1978). <i>Muscle control for musicians</i>. Utrecht: Bohn, Scheltema and Holkema. - Yanes, J. (2008). <i>El control del estrés y el mecanismo del miedo</i>. Madrid: Ed.EDAF S.L.