

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)
Curso 2023/24

1. IDENTIFICACIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN											
DISCIPLINA: TÉCNICAS DE CONTROL EMOCIONAL E CORPORAL											
ESPECIALIDADE	Interpretación							ITINERARIO	Frauta		
CARÁCTER	Obrigatoria							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 COMESAÑA ABREU		
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		TITORÍA	
	Marta Comesaña Abreu							marta.comesana@edu.xunta.gal		Martes de 17:30h a 18:30h	

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 e concentración e memoria aplicadas ao estudo e á actuación en público.
COÑECEMENTOS PREVIOS:	Non se 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/canto, 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, 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 do 29 de outubro.	



3. OBXECTIVOS	
DESCRICIÓN	COMPETENCIAS RELACIONADAS
Fomentar o interese pola posición corporal e pola interiorización de mente e corpo.	T2, T3, T7, T8, T13, X8, X24, EI4
Incidir na importancia do uso axeitado do corpo para adoptar unha correcta execución musical na que se amose seguridade e control da situación.	T3, T6, X8, X24, X25, EI4, EI10
Coñecer a estrutura e funcionamento do aparello locomotor, do sistema nervioso e a respiración.	T2, T4, X24, X25, EI4
Investigar sobre aqueles aspectos individuais que propicien inseguridades no momento da interpretación en público.	T1, T2, T3, T6, T7, T8, T13, X8, X21, X24, X25, EI4, EI10
Explicar e aplicar distintas técnicas psicolóxicas de autocontrol emocional.	T1, T2, T3, T4, T6, T8, T13, X8, X24, X25, EI4, 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, T13, X8, X21, X24, X25, EI4, EI10
Organizar plans de estudo eficientes acorde ás exixencias interpretativas do alumnado.	T1, T2, T3, T6, T8, T13, X8, X24, X25, EI2, EI5

4. CONTIDOS E TEMPORALIZACIÓN *		
TEMAS	DESCRITOR DE SUBTEMAS	SESIÓNS
Anatomía	<ul style="list-style-type: none"> • Coñecemento dos músculos e o sistema nervioso relevantes para os músicos. • Descrición do funcionamento e os movementos das articulacións. • Coñecemento do sistema respiratorio e os diferentes tipos de respiración. 	2
Traballo de flexibilidade e quecemento	<ul style="list-style-type: none"> • Exercicios de quecemento dos músculos. • Realización de estiramientos dos músculos co fin de evitar lesións durante o estudo. 	4
Preparación física para a actuación en público	<ul style="list-style-type: none"> • Traballo e concienciación dunha correcta posición corporal co instrumento. • Práctica de exercicios de respiración adecuados á interpretación. • Interpretación en público. 	4



Preparación psíquica	<ul style="list-style-type: none"> • Coñecemento dos medos e preocupacións xerais que poidan intervir na interpretación. • Preparación da concentración previa e durante a interpretación en público. • Traballo da imaxe escénica durante toda a interpretación. • Emprego de terapias e exercicios para previr a ansiedade escénica. 	4
Metodoloxía de traballo autónomo	<ul style="list-style-type: none"> • Estratexias para fomentar a concentración no estudo. • Planificación para un estudo eficiente. 	2
TOTAL SESIÓNS:		16

* Se o número de sesións non coincidira coas propostas por causas de calendario, adaptaranse os contidos ás sesións efectivas no curso.

5. METODOLOXÍA E PLANIFICACIÓN DOCENTE			
TIPO DE ACTIVIDADE E DESCRICIÓN	HORAS PRESENCIAIS	HORAS NON PRESENCIAIS	TOTAL HORAS
1.Descrición da posición corporal que posúe cada alumno e corrección de malas posturas e tensións.	8	8	16
2.Debate grupal e práctica interpretativa pública dos coñecementos adquiridos.	8	-	8
3.Investigación dos contidos aplicados á interpretación (relaxación física e mental, estiramientos, etc.).	12	14	26
4.Planificación de estudo eficiente adaptado aos intereses interpretativos.	4	2	6
5.Evolución e crítica individual na práctica dos contidos.	-	4	4
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)			
Avaliación continua das actividades realizadas na aula.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Planificar exemplos de estudo diario en base aos intereses interpretativos individuais. 2. Interpretar repertorio amosando a corrección de malos hábitos posturais e/ou mellorando a capacidade de concentración. 3. Debater entre o alumnado asistente a interpretación individual demostrando, de forma crítica, os coñecementos adquiridos durante a materia. 4. Practicar os exercicios físicos e mentais correctamente para a súa aplicación durante o estudo individual. 	T1, T2, T3, T4, T6, T7, T8, T13, X8, X21, X24, X25, EI2, EI4, EI5, EI10	60%
Traballo de investigación persoal onde reflexe a súa evolución física e psicolóxica durante a interpretación pública e o estudo.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Expoñer a evolución física e mental propia durante o período da materia. 2. Explicar os progresos interpretativos adquiridos trala planificación de hábitos de estudo eficientes. 3. Amosar as tensións físicas e/ou mentais que poidan intervir na práctica interpretativa individual e como evítalas mediante os coñecementos impartidos. 	T1, T2, T3, T6, T8, T13, T15, X8, X21, X24, X25, EI2, EI4, EI5, EI10	40%
6.1.2. AVALIACIÓN ORDINARIA (ADIANTO DE CONVOCATORIA-EXAME DECEMBRO)			
Traballo de investigación persoal onde reflexe a súa evolución física e psicolóxica durante a interpretación e estudo.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Expoñer a evolución física e mental propia durante o período da materia. 2. Explicar os progresos interpretativos adquiridos trala planificación de hábitos de estudo eficientes. 3. Amosar as tensións físicas e/ou mentais que poidan intervir na práctica interpretativa individual e como evítalas mediante os coñecementos impartidos. 	T1, T2, T3, T6, T8, T13, T15, X8, X21, X24, X25, EI2, EI4, EI5, EI10	100%
6.1.3. AVALIACIÓN ALTERNATIVA (*PERDA AVALIACIÓN CONTINUA)			
*(Alumnos que superen as 4 faltas por cuadrimestre, establecidas no centro, aprobadas en consello escolar)			
Traballo de investigación persoal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Expoñer a evolución física e mental propia durante o período da 	T1, T2, T3, T6,	100%



onde reflexe a súa evolución física e psicolóxica durante a interpretación e estudo.	<p>materia.</p> <ol style="list-style-type: none"> Explicar os progresos interpretativos adquiridos trala planificación de hábitos de estudo eficientes. Amosar as tensións físicas e/ou mentais que poidan intervir na práctica interpretativa individual e como evitalas mediante os coñecementos impartidos. 	T8, T13, T15, X8, X21, X24, X25, EI2, EI4, E5, EI0	
--------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------	--

6.2. CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA

Traballo de investigación persoal onde reflexe a súa evolución física e psicolóxica durante a interpretación e estudo.	<ol style="list-style-type: none"> Expoñer a evolución física e mental propia durante o período da materia. Explicar os progresos interpretativos adquiridos trala planificación de hábitos de estudo eficientes. Amosar as tensións físicas e/ou mentais que poidan intervir na práctica interpretativa individual e como evitalas mediante os coñecementos impartidos. 	T1, T2, T3, T6, T8, T13, T15, X8, X21, X24, X25, EI2, EI4, EI5, EI10	100%
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------	------

7. ALUMNADO CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIAIS

DESCRIPCIÓN	CRITERIOS E PAUTAS
<p>Deberanse cumprir as disposicións vixentes no marco do establecido no Real decreto legislativo 1/2013, do 29 de novembro, polo que se aproba o texto refundido da Lei xeral d 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>	Aqueles que establece a Consellería competente en materia de Educación.

8. BIBLIOGRAFÍA, MATERIAIS E DOCUMENTOS

LIBROS	<p>A seguinte bibliografía ten carácter orientador e poderá variarse en función das necesidades pedagóxicas do alumnado.</p> <ol style="list-style-type: none"> DALIA CIRUJEDA, G. (2004): <i>Cómo superar la ansiedad escénica en músicos</i>, IdeaMúsica Editores, Alcorcón (Madrid). GARCÍA, R. (2015): <i>Cómo preparar con éxito un concierto o audición</i>, Redbook Ediciones, Barcelona. GARCÍA, R. (2013): <i>Técnica Alexander para músicos</i>, Ediciones Robinbook,s. l., Barcelona. KLEIN-VOGELBACH, S.; LAHME, A. y SPIRGI-GANTERT, I. (2010): <i>Interpretación musical y postura corporal</i>, Ediciones Akal, Madrid. MARTÍN LÓPEZ, T. (2015): <i>Cómo tocar sin dolor</i>, PILES Editorial de Música, Valencia. ROSSET I LLOBET, J. y ODAM, G.: <i>El cuerpo del músico. Manual de mantenimiento para un máximo rendimiento</i>. ROSSET I LLOBET, J. y FÁBREGAS MOLAS, S. (2008): <i>A tono. Ejercicios para mejorar el rendimiento del músico</i>, Ed.
--------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA DE
CULTURA, EDUCACIÓN
E UNIVERSIDADE



C S M
CONSERVATORIO SUPERIOR
DE MÚSICA DA CORUÑA

Paidotribo, Barcelona.

8. TIMOTHY GALLWEY, W. (2010): *El juego interior del tenis*, Sirio.