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 2024/25

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. 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 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	• 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	• Exercicios de quecemento dos músculos. • Realización de estiramentos dos músculos ca fin de evitar lesións durante o estudo.	4
Preparación fisica para a actuación en público	• Traballo e concienciación dunha posición corporal adecuada co instrumento. • Práctica de exercicios de respiración adecuados á interpretación.	4

	• Interpretación en público.	
Preparación psíquica	• Coñecemento dos medos e preocupacións xerais que poidan intervir durante a 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	• Estratexias para fomentar a concentración no estudo. • Planificación dun estudo eficiente.	2
TOTAL SESIÓNS:		16

* Se o número de sesións non coincidira coas propostas por causas de calendario, adaptaranse os contidos ás sesión 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, estiramentos, 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.	1. Planificar exemplos de estudo diario en base aos intereses e necesidades 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. 5. Ler, comprender e reflexionar sobre a bibliografía relacionada cos contidos da materia.	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.	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 evitalas 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.	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 evitalas mediante os coñecementos impartidos.	T1, T2, T3, T6, T8, T13, T15, X8, X21, X24, X25, EI2, EI4, EI5, EI10	30%

Exame interpretativo	• Interpretación dun repertorio duns 15 min aprox. (acordado entre o docente e o alumno) amosando o control da posición corporal, a imaxe escénica e a concentración.	T3, T6, T13, X8, X24, X25, EI4, EI5, EI10	50%
Redacción dunha lectura indicada polo docente	• Resumo, comprensión, reflexión e aplicación dos contidos na práctica interpretativa individual.	T1, T2, T3, T6, T8, T13, X8, X21, X24, X25, EI10	20%
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 onde reflexe a súa evolución física e psicolóxica durante a interpretación e estudo.	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 evitalas mediante os coñecementos impartidos.	T1, T2, T3, T6, T8, T13, T15, X8, X21, X24, X25, EI2, EI4, EI5, EI10	30%
Exame interpretativo	• Interpretación dun repertorio duns 15 min aprox. (acordado entre o docente e o alumno) amosando o control da posición corporal, a imaxe escénica e a concentración.	T3, T6, T13, X8, X24, X25, EI4, EI5, EI10	50%
Redacción dunha lectura indicada polo docente	• Resumo, comprensión, reflexión e aplicación dos contidos na práctica interpretativa individual.	T1, T2, T3, T6, T8, T13, X8, X21, X24, X25, EI10	20%
6.2. CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA			
Traballo de investigación persoal onde reflexe a súa evolución física e psicolóxica durante a interpretación e estudo.	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 evitalas mediante os coñecementos impartidos.	T1, T2, T3, T6, T8, T13, T15, X8, X21, X24, X25, EI2, EI4, EI5, EI10	30%

Exame interpretativo	• Interpretación dun repertorio duns 15 min aprox. (acordado entre o docente e o alumno) amosando o control da posición corporal, a imaxe escénica e a concentración.	T3, T6, T13, X8, X24, X25, EI4, EI5, EI10	50%
Redacción dunha lectura indicada polo docente	• Resumo, comprensión, reflexión e aplicación dos contidos na práctica interpretativa individual.	T1, T2, T3, T6, T8, T13, X8, X21, X24, X25, EI10	20%

CRITERIO PARA A CONCESIÓN DE MATRÍCULA DE HONRA.
Os alumnos que acaden unha cualificación de 9 poderán ser propostos para obter matrícula de honra.
No caso de que o número de alumnos propostos supere ó número de matrículas de honra posibles, resolverase en función dos seguintes criterio, seguindo a orde establecida.
1º alumnos que acaden maior cualificación no curso avaliado
2º alumnos coa nota máis alta na media do expediente académico

7. ALUMNADO CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIAIS	
DESCRICIÓN	CRITERIOS E PAUTAS
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 d dereitos das persoas con discapacidade e da súa inclusión social. *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.*	Aqueles que estableza a Consellería competente en materia de Educación.

8. BIBLIOGRAFÍA, MATERIAIS E DOCUMENTOS	
LIBROS	A seguinte bibliografía ten carácter orientativo e poderá variarse en función das necesidades pedagóxicas do alumnado. 1. DALIA CIRUJEDA, G. (2004): *Cómo superar la ansiedad escénica en músicos*, IdeaMúsica Editores, Alcorcón (Madrid). 2. GARCÍA, R. (2015): *Cómo preparar con éxito un concierto o audición*, Redbook Ediciones, Barcelona. 3. GARCÍA, R. (2013): *Técnica Alexander para músicos*, Ediciones Robinbook,s. l., Barcelona. 4. KLEIN-VOGELBACH, S.; LAHME, A. y SPIRGI-GANTERT, I. (2010): *Interpretación musical y postura corporal*, Ediciones Akal, Madrid. 5. MARTÍN LÓPEZ, T. (2015): *Cómo tocar sin dolor*, PILES Editorial de Música, Valencia. 6. ROSSET I LLOBET, J. y ODAM, G.: *El cuerpo del músico. Manual de mantenimiento para un máximo rendimiento.* 7. ROSSET I LLOBET, J. y FÁBREGAS MOLAS, S. (2008): *A tono. Ejercicios para mejorar el rendimiento del músico*, Ed. Paidotribo, Barcelona. 8. TIMOTHY GALLWEY, W. (2010): *El juego interior del tenis*, Sirio.