

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, DO 29 DE OUTUBRO)
CURSO 2023-24

1. IDENTIFICACIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN										
DISCIPLINA: TÉCNICAS DE CONTROL EMOCIONAL E CORPORAL										
ESPECIALIDADE:	INTERPRETACIÓN							ITINERARIOS:	SAXOFÓN	
CARÁCTER:	MATERIAS OBRIGATORIAS ESPECÍFICAS							TIPO DE CLASE:	COLECTIVA	
DEPARTAMENTO:	VENTO MADEIRA							XEFE DE DPTO.:	ISMAEL VAQUERO	
CURSOS	1º curso	2º curso	3º curso	4º curso		COORDINADOR/A DA DISCIPLINA:		Adrián Pais Abuín		
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
	Adrián Pais Abuín							adrianpais88@hotmail.com		Venres 10.00- 11.00

2. DESCRIPTOR 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 das 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... 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, T7, T11, T13, T15
COMPETENCIAS XERAIS:	X8, X21, X24, X25
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:	E14, E16, E18, E110
Ver a lista e descrición de competencias no Decreto 163/2015, do 29 de outubro.	

3. OBXECTIVOS	
DESCRIPCIÓN	COMPETENCIAS RELACIONADAS
Fomentar no alumno o interese pola súa posición corporal, pola interiorización de mente e corpo	T2, T3, T17, T13, X8, X21, X24, E14, E16
Adquirir coñecemento da importancia do uso axeitado do corpo no acadamento dunha correcta execución musical, na que se amose seguridade e contril da situación	T3, T6, T7, T11, X8, X24, E18
Coñecer a estrutura e funcionamento do aparello locomotor e do sistema nervioso	T2, T3, T6, T13, X8, X24, X25, E14, E16
Investigar sobre aqueles aspectos individuais do alumno que propicien inseguridades á hora da interpretación en público.	T1, T2, T3, T6, T7, T7, T13, X8, X21, X24, X25, E14, E16, E18, E110
Coñecer e aplicar as principais técnicas psicolóxicas de autocontrol emocional	T1, T2, T3, T6, T13, X8, X24, X25, E14, E16, E110
Adquirir una 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, T7, T11, T13, X8, X21, X24, X25, E14, E16, E18, E110

4. CONTIDOS		
TEMAS	DESCRITOR DE SUBTEMAS	SESIÓNS
O movemento corporal	Conciencia corporal Colocación corporal con e sen instrumento Apreciación sensorial Movementos correctos do corpo con e sen instrumento. Actividades de reforzou ou consolidación	6 2
A expresión corporal	Armonía corporal	2
Preparación física para a actuación en público	Exercicios de quecemento	2,5
Preparación psíquica	Exercicios de concentración	2,5
Metodoloxías de traballo autónomo		1
TOTAL SESIÓNS:		16

5. METODOLOXÍA, ACTIVIDADES E TEMPORALIZACIÓN			
ACTIVIDADE E DESCRICIÓN	HORAS PRESENCIAIS	HORAS NON PRESENCIAIS	TOTAL HORAS
Exposición práctico-teórica	16		16
Lectura guiada e comentario de fontes	15		15
Pescuda de información		23	23
Actividades complementarias		4	4
Tutorías:		1	1
Actividades de avaliación: - Presentación traballos - Revisión de probas	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 en clase	Amosar ter asimilado os coñecementos teóricos	Todas	30%
Prácticas na aula	Coñecer os recursos que permiten o control emocional durante a execución artística	Todas	20%
Asistencia ás clases	- Amosará interese pola disciplina, así como unha correcta actitude na clase, receptiva ás indicacións do/a profesor/a.	Todas	50%
6.1.2. AVALIACIÓN ORDINARIA (ADIANTO DE CONVOCATORIA-EXAME DECEMBRO)			
Exame das lecturas obrigatorias	Amosar ter asimilado os coñecementos teóricos	Todas	50%
Defensa oral dun tema			50%

6.1.3. AVALIACIÓN ALTERNATIVA (PERDA AVALIACIÓN CONTINUA) Os alumnos que acumulen 5 faltas perderán o dereito á avaliación continua e terán dereito a unha avaliación alternativa.			
Examen das lecturas obrigatorias	Amosar ter asimilado os coñecementos teóricos	Todas	50%
Defensa oral dun tema			50%
6.2. CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA			
Examen das lecturas obrigatorias	Amosar ter asimilado os coñecementos teóricos	Todas	50%
Defensa oral dun tema			50%

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 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>	Aqueles que estableza a Consellería competente en materia de Educación.

8. BIBLIOGRAFÍA, MATERIAIS E DOCUMENTOS
<p>Referencias básicas.</p> <p>Bang-Rouhet, P. (2009). <i>¿Qué nos jugamos cuando hablamos en público? comprende su miedo escénico y cómo controlarlo</i>. Alienta.</p> <p>Dalia Cirujeda, G. (2004). <i>Cómo superar la ansiedad escénica en músicos: un método eficaz para dominar los «nervios» ante las actuaciones musicales</i>. Mundimúsica.</p> <p>Dalia Cirujeda, G. y Pozo López A. (2006). <i>El músico: una introducción a la psicología de la interpretación musical</i>. Mundimúsica.</p> <p>Gallwey, T. (2000). <i>El juego interior del tenis</i>. Editorial Sirio.</p> <p>García Martínez, R. (2015). <i>Cómo preparar con éxito un concierto o audición. Técnicas básicas para dominar el escenario</i>. Ma non troppo.</p> <p>García Martínez, R. (2017). <i>Entrenamiento mental para músicos: Técnicas de estudio mental y visualización para potenciar el rendimiento interpretativo</i>. RedbookEdiciones, s.l.</p> <p>Green, B. (1986). <i>The inner game of music</i>. Anchor Press/Doubleday.</p> <p>Green, B. (1991a). <i>The inner game of music workbook: for band</i>. GIA Publications.</p> <p>Green, B. (1991b). <i>The inner game of music workbook: for full orchestra</i>.</p> <p>GIA Publications.Jauset Berrocal, J.A. (2013). <i>Cerebro y música, una pareja saludable</i>. Círculo rojo.</p> <p>Kovács, G. (2010). <i>Ejercicios preparatorios para instrumentistas: (método Kovács)</i>. Graó.</p> <p>Lehmann, A. (2007). <i>Psychology for musicians understanding and acquiring the skills</i>. Oxford University Press.</p> <p>López de la Llave, A. e Pérez-Llantada, M.C. (2005). <i>Psicología para Intérpretes Artísticos</i>. Thomson.</p> <p>Martín López, T. (2015). <i>Cómo tocar sin dolor. Tu cuerpo tu primer instrumento</i>. Piles.</p> <p>Rosset i Llobet, J. y Odam G. (2010). <i>El cuerpo del músico: manual de mantenimiento para un máximo rendimiento</i>. Editorial Paidotribo.</p> <p>Rosset i Llobet, J. y Fábregas Molas, S. (2005). <i>A tono: ejercicios para mejorar el rendimiento del músico</i>. Editorial Paidotribo.</p>

Rubio Condado, M. (2004). *Control del miedo escénico: guía práctica para músicos con ejercicios progresivos*.

Rubio Condado, Ruiz Ramos, G. (1999). *Amo hacer música: yogaterapia específica para los profesionales de la música*. Mandala.

Sardá Rico, E. (2003). *En forma: ejercicios para músicos*. Paidós.

Sloboda, J. (1987). *The musical mind: the cognitive psychology of music*. Oxford University Press.

*As referencias bibliográficas teñen carácter orientador e poderán modificarse atendendo ás necesidades e intereses do alumnado

8. OBSERVACIÓNS