

PROGRAMACIÓN DOCENTE DE TÉCNICAS DE CONTROL CORPORAL E EMOCIONAL
CONSERVATORIO SUPERIOR DE MÚSICA DE A CORUÑA
TÍTULO SUPERIOR DE MÚSICA (ENSINANZAS REGULADAS POLO DECRETO 163/2015)
CURSO 2024 / 2025

1. IDENTIFICACIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN													
DISCIPLINA <i>TÉCNICAS DE CONTROL CORPORAL E EMOCIONAL</i>													
ESPECIALIDADE:	INTERPRETACIÓN							ITINERARIOS:			TROMPETA		
CARÁCTER:	OBRIGATORIA							TIPO DE CLASE:			COLECTIVA		
DEPARTAMENTO:	VENTO METAL							XEFE DE DPTO.:			GONZALO SÁNCHEZ		
CURSOS	1º curso		2º curso		3º curso		4º curso		COORDINADOR/A DA DISCIPLINA:			EDGAR ZARAGOZA VIGARA	
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII					
CUADRIMESTRES									Horas de clase semanais:			2	
ECTS/CUAD.				2					Observacións:				
DOCENTES:	NOME E APELIDOS							EMAIL/TEL/WEB			TITORÍA		
	EDGAR ZARAGOZA VIGARA							ezarvig@edu.xunta.gal			VENRES 10:30-11:30		

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: Os previstos na proba de acceso ó centro.												
RELACIÓN CON OUTRAS DISCIPLINAS: Ten relación directa coa materia principal da especialidade de interpretación.												
COMPETENCIAS TRANSVERSAIS:			T1, T2, T3, T6, T8									
COMPETENCIAS XERAIS:			X8, X10, X18, X24, X25									
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:			E4, E10									
Ver a lista e descrición de competencias no Decreto 163/2015 do 29 de Outubro												

3. OBXECTIVOS												
DESCRIPCIÓN										COMPETENCIAS RELACIONADAS		
1.-Comprender os mecanismos de resposta física relacionados coa ansiedade escénica										T2, T3, T8, X8, X10, X18, X24, E10		
2.-Partir das respostas fisiolóxicas para coñecer os recursos para atenualas e/ou controlalas										T2, T3, X8, X24, E4, E10		
3.-Coñecer a anatomía humana relacionada coa interpretación musical.										T2, T8, X10, X18, X24, E10		
4.-Achegar hábitos posturais sas e hábitos de estudo.										T2, T3, T6, X8, X24, E4,		

4. CONTIDOS		
TEMAS	DESCRITOR DE SUBTEMAS	SESIÓNS
Medo escénico e nervios	Reacción humana a situacións de "ameaza". Audición na clase.	2
Relaxación	Exercicios de respiración e relaxación. Adestramento en relaxación aplicada.	4
Hábitos de estudo: enfoque á excelencia Estudo eficaz	Hábitos ambientais e hábitos de conducta. Cambio de enfoque Obxectivos. Concentración. Motivación	3
Terapia cognitiva: Manexar os nosos pensamentos. Ansiedade: causas e solucións	Aceptación das imperfeccións. Identificar pensamentos negativos. Autoinstrucións. Proceso de cambio de pensamentos ante determinadas emocións ou estímulos.	3
O corpo: funcións básicas para o instrumentista.	Elementos a intervir no momento de tocar. Identificar os distintos elementos do corpo al tocar o instrumento.	1
A postura: estabilidade	Hábitos posturais: Exercicios posturais para mellorar a nosa forma de tocar o instrumento.	3
TOTAL SESIÓNS:		16

5.a PLANIFICACIÓN DOCENTE E METODOLOXÍA PRESENCIAL			
TIPO DE ACTIVIDADE E DESCRICIÓN	HORAS PRESENCIAIS	HORAS NON PRESENCIAIS	TOTAL HORAS
Actividades introductorias:	8		8
Exposición maxistral:	8		8
Exposición práctico-teórica:	8		8
Práctica individual:		12	12
<i>Titorías</i>	14		14
Actividades complementarias:	8		8
Actividades de avaliación:	2		2
1. Probas:	1		
2. Revisión de probas:	1		
TOTAL HORAS:			60

5.b PLANIFICACIÓN DOCENTE E METODOLOXÍA NON PRESENCIAL

Ao abeiro das instrucións publicadas o 1 de setembro de 2021 pola Secretaría Xeral de Educación, Formación Profesional e Innovación Educativa para o desenvolvemento das ensinanzas de réxime especial para o curso 2021-2022, contéplase a posibilidade dunha docencia telemática. Para esta modalidade teranse en conta as seguintes adaptacións:

TIPO DE ACTIVIDADE E DESCRICIÓN		HORAS NON PRESENCIAIS	TOTAL HORAS
Canles de comunicación	O contacto co alumnado será de xeito telemático sempre que os medios do alumnado así o permita. Para este fin habilitarase unha plataforma que posibilite a comunicación síncrona.	A determinar en función do período de illamento.	
	En caso de non dispoñer o alumnado de dispositivos ou conexións telemáticas que posibiliten a comunicación síncrona, farase a docencia a través do envío de apuntes escritos que abrangan os contidos impartidos en cada sesión.		
Exercicios prácticos: facilitarase o material audiovisual que facilite os exercicios prácticos realizados nas sesións presenciais.			
Actividades de avaliación: 1. Probas: poderán ser de forma síncrona a través dunha plataforma telemática a determinar. De non ser posible esta opción o alumnado deberá elaborar un traballo escrito a determinar polo profesor relacionado cos contidos da materia. 2. Revisión de probas: resérvase unha sesión para este fin, co obxecto de comentar co alumnado de forma individual ou colectiva o grao de satisfacción acadado nas probas feitas			
		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)			
1.-Realización dun examen tipo test abrangante de tódolos contidos da materia.	Comprobar o grao de aprendizaxe dos contidos da materia.	T2, T8, X10, X18, X24, E10	40%
2.-Realización das actividades propostas polo profesor en cada sesión.	Experimentar, traballar e modificar segundo o caso, o relativo aos hábitos posturais, así como as reaccións emocionais ao tocaren en público	T3, T6, X8, X24, E4	60%
6.1.2. AVALIACIÓN ORDINARIA (ADIANTO DE CONVOCATORIA-EXAME DECEMBRO)			
1.-Realización dun examen tipo test abrangante de todos os contidos da materia.	Comprobar o grao de aprendizaxe dos contidos da materia	T2, T8, X10, X18, X24, E10	50%
2.-Realización das actividades propostas polo profesor en cada sesión.	Experimentar, traballar e modificar segundo o caso, o relativo aos hábitos posturais, así como as reaccións emocionais ao tocaren en público	T3, T6, X8, X24, E4	50%

6.1.3. AVALIACIÓN ALTERNATIVA (PERDA AVALIACIÓN CONTINUA) MÁIS DE 4 FALTAS DE ASISTENCIA IMXUSTIFICADA			
1.-Realización dun examen tipo test abrangante de todos os contidos da materia.	Comprobar o grao de aprendizaxe dos contidos da materia	T2, T8, X10, X18, X24, E10	60%
2.-Realización dun traballo sobre os contidos da materia dacordo aos criterios do profesor.	Pescuda de información relativa á materia, e grao de relación cos contidos	T2, T8, X10, X18, X24, E10	40%
6.2. CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA			
1.-Realización dun examen tipo test abrangante de todos os contidos da materia.	Comprobar o grao de aprendizaxe dos contidos da materia	T2, T8, X10, X18, X24, E10	60%
2.-Realización dun traballo sobre os contidos da materia dacordo aos criterios do profesor.	Pescuda de información relativa á materia, e grao de relación cos contidos	T1, T3, T6, T11, T13, T17, X1, X2, X3, X5, X9, X11, X16, X24, X26, E1, E2, E4, E5, E6, E10	40%
6.3. CONVOCATORIA ORDINARIA NON PRESENCIAL			
FERRAMENTAS DE AVALIACIÓN	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	COMPETENCIAS AVALIADAS	PONDERACIÓN
1.-Realización dun traballo sobre os contidos da materia dacordo aos criterios do profesor.	Pescuda de información relativa á materia, e grao de relación cos contidos	T1, T3, T6, T11, T13, T17, X1, X2, X3, X5, X9, X11, X16, X24, X26, E1, E2, E4, E5, E6, E10	60%
2.-Realización dun traballo sobre os contidos da materia dacordo aos criterios do profesor.	Pescuda de información relativa á materia, e grao de relación cos contidos	T3, T9, T10, T11, T13, T17, X1, X2, X3, X7, E1, E2, E3, E4, E5, E8, E10	40%

6.3. CONVOCATORIA ORDINARIA PARA O ALUMNADO CON DOCENCIA NON PRESENCIAL			
Ao abeiro das instrucións publicadas o 1 de setembro de 2021 pola Secretaría Xeral de Educación, Formación Profesional e Innovación Educativa para o desenvolvemento das ensinanzas de réxime especial para o curso 2021-2022, contéplase a posibilidade dunha docencia telemática. Para este alumnado axustarase a avaliación según os seguintes parámetros:			
FERRAMENTAS DE AVALIACIÓN	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	COMPETENCIAS AVALIADAS	PONDERACIÓN
Realización dun exame ou traballo, de acordo ás canles de comunicación establecidas no punto 5b.	Comprobar o grao de aprendizaxe dos contidos da materia	T2, T8, X10, X18, X24, E10	70%
Realización de actividades propostas polo profesor (no aula virtual) a través das canles de comunicación establecidas no punto 5b.	Experimentar, traballar e modificar segundo o caso, o relativo aos hábitos posturais, así como as reaccións emocionais ao tocaren en público	T3, T6, X8, X24, E4	30%

OBSERVACIÓNS			
Envío de traballos: Establecerase no aula virtual cales son os exercicios e traballos que o alumnado deberá entregar acorde aos contidos establecidos para a materia.	Posta en práctica dos contidos determinados no cuadrimestre.	Tódalas competencias recollidas no punto 3 desta programación.	100%
6.4. CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA NON PRESENCIAL			
FERRAMENTAS DE AVALIACIÓN	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	COMPETENCIAS AVALIADAS	PONDERACIÓN
Proba extraordinaria na que se realizará un exame dos contidos. Como opción preferente será de forma síncrona a través dunha plataforma telemática a determinar. Se os medios técnicos non o permiten poderá levarse a cabo de forma asíncrona por medio do envío dun traballo por correo.	Sobre os temas tratados na clase (aula virtual)	Tódalas competencias recollidas no punto 3 desta programación	100%
6.5. CONVOCATORIA ORDINARIA PARA O ALUMNADO CON DOCENCIA SEMIPRESENCIAL			
Ao abeiro das instrucións publicadas o 1 de setembro de 2021 pola Secretaría Xeral de Educación, Formación Profesional e Innovación Educativa para o desenvolvemento das ensinanzas de réxime especial para o curso 2021-2022, contéplase a posibilidade dunha docencia telemática. Para este alumnado axustarase a avaliación según os seguintes parámetros:			
FERRAMENTAS DE AVALIACIÓN	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	COMPETENCIAS AVALIADAS	PONDERACIÓN
Realización de actividades propostas polo profesor (no aula virtual) a través das canles de comunicación establecidas no punto 5b.	Comprobar o grao de aprendizaxe dos contidos da materia	Tódalas competencias recollidas no punto 3 desta programación	70%
Realización de actividades propostas polo profesor (no aula virtual) a través das canles de comunicación establecidas no punto 5b.	Experimentar, traballar e modificar segundo o caso, o relativo aos hábitos posturais, así como as reaccións emocionais ao tocaren en público	Tódalas competencias recollidas no punto 3 desta programación	30%
6.6. CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA PARA O ALUMNADO CON DOCENCIA SEMIPRESENCIAL			
FERRAMENTAS DE AVALIACIÓN	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	COMPETENCIAS AVALIADAS	PONDERACIÓN
Proba extraordinaria na que se requirirán os traballos e actividades dos contidos traballados ao longo do cuadrimestre. Se o período de confinamento coincide coa proba extraordinaria programada, esta levaranse a cabo como opción preferente de forma síncrona a través dunha plataforma telemática a determinar. Se os medios técnicos non o permiten poderá levarse a cabo de forma asíncrona por medio do envío dun traballo por correo.	Comprobación directa daqueles contidos non comprobados nas clases	Tódalas competencias recollidas neste cuadrimestre.	100%

7. ALUMNADO CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIAIS

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

8. BIBLIOGRAFÍA, MATERIAIS E DOCUMENTOS

- García, R. (2015) *Como preparar con éxito un concerto o audición. Técnicas básicas para dominar el escenario*. Barcelona: Redbook
- García, R. (2016) *Técnica Alexxandre para Músicos. Un cambio de conducta que implica una visión más amplia de la música y del intérprete*. Barcelona: Redbook
- García, R. (2017) *Entrenamiento mental para músicos*. Barcelona: Redbook.
- García, R. (2018) *Las claves del aprendizaje musical: Guía para mejorar con tu instrumento musical y en el canto*. Barcelona: Redbook.

9. OBSERVACIÓNS

A presente programación docente enténdese como unha ferramenta educativa capaz de axudar tanto ó profesor coma ó alumno/a. En ningún caso utilizarase como un documento ríxido e inflexible de cara á labor docente, polo que deberá reinterpretarse e adaptarse atendendo ás cualidades, necesidades e carencias de cada alumno.

O listado bibliográfico referido no punto 7, constitúe unha referencia orientativa, da que se seleccionarán os materiais pertinentes, poidéndose substituír por outras referencias equivalentes.

As Matrículas de honra outorgaranse mediante un exame común entre o alumnado proposto, e a súa asignación será decidida polo profesor/ra da materia