

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 2023 / 2024
 (Trompeta, trompa, trombón e tuba)

1. IDENTIFICACIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN													
DISCIPLINA TÉCNICAS DE CONTROL CORPORAL E EMOCIONAL													
ESPECIALIDADE:	INTERPRETACIÓN								ITINERARIOS:	TROMPETA, TROMPA, TROMBÓN e TUBA			
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	
DESCRICIÓN	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 estímulo.	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. PLANIFICACIÓN DOCENTE E METODOLOXÍA			
TIPO DE ACTIVIDADE E DESCRICIÓN	HORAS PRESENCIAIS	HORAS NON PRESENCIAIS	TOTAL HORAS
Actividades introdutorias:	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

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%

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>	<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 Alexandre 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 coma 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.