

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)

1. IDENTIFICACIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN										
DISCIPLINA: TÉCNICAS DE CONTROL EMOCIONAL E CORPORAL										
ESPECIALIDADE:	Interpretación								ITINERARIOS:	Violín
CARACTER:	Obrigatoria								TIPO DE CLASE:	Colectiva
DEPARTAMENTO:	Corda fretada								XEFE DE DPTO.:	Carolina Landriscini
CURSOS	1º curso	2º curso		3º curso		4º curso		COORDINADOR/A DA DISCIPLINA:	Laura Parrado Fuentes	
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	TÍTULO
	Aitor López								aitor.lopez.gomez@edu.xunta.gal	Martes 19-20
	Alejandra Díaz								alejandradiaz.correo@gmail.com	Luns 14-15
	Laura Parrado Fuentes								laurochi181@gmail.com	Venres 10:00 – 11:00

2. DESCRIPTOR E COMPETENCIAS	
DESCRITOR: Coñecemento básico da estrutura e función do aparato 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 son necesarios	
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, coma a de instrumento, repertorio orquestral, música de cámara, etc. Ten coma obxectivo desenvolver as técnicas de control psíquicas e físicas para potenciar as capacidades do propio corpo, que redunde na mellora das interpretacións musicais.	
COMPETENCIAS TRANSVERSAIS:	T1, T2, T3, T6, T7, T11, T13, T15
COMPETENCIAS XERAIS:	X8, X21, X24, X25
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:	E14, E16, E18, E10
Ver a lista e descrición de competencias no anexo II do Decreto 163/2015, de 29 de outubro	

3. OBXECTIVOS	
DESCRICIÓN	COMPETENCIAS RELACIONADAS
1.- Coñecer de xeito básico a estrutura e función do aparello locomotor e do sistema nervioso así como as principais tecnopatías relacionadas coa profesión musical e as técnicas de prevención e curación.	TODAS
2.- Desenvolver hábitos posturais correctos no estudo, interpretación e transporte do instrumento así como na vida cotiá	TODAS
3.- Coñecer as diferentes técnicas de respiración, relaxación, autocontrol, optimización da enerxía muscular, concentración e memoria aplicadas ao estudo do instrumento e á actuación en público.	TODAS
4.- Coñecer e utilizar a bibliografía específica.	TODAS
5.- Participar en todas as actividades propostas polo profesor con implicación pedagóxica e educativa.	TODAS



4. CONTIDOS

TEMAS	DESCRITOR DE SUBTEMAS	SESIÓNS
1.- O corpo humano a nivel funcional e de estruturas	1.1.- Aparello locomotor ou sistema músculo-esquelético. 1.2.- Sistema nervioso. 1.3.- Principais tecnopatías relacionadas coa profesión musical. 1.4.- Técnicas de prevención e de curación de patoloxías.	5 medias sesións
2.- A posición corporal.	2.1.- Posición anatómica. Anatomía do movemento. 2.2.- Posición co instrumento: sentada e de pé. Transporte do instrumento. 2.3.- Sobre a suxección do arco. 2.4.- O xesto musical.	5 medias sesións
3.- Técnicas de control emocional.	3.1.- TRAC ou medo escénico. Causas e solucións. 3.2.- A respiración. 3.3.- A relaxación. 3.4.- O autocontrol. 3.4.- Optimización da enerxía muscular. 3.5.- Concentración. 3.6.- Memoria. 3.7.- Técnicas de estudo. 3.8.- Estilo de vida: dieta, soño...	6 medias sesións
4.-Exercicios prácticos	4.1.- Exercicios individuais aplicados ó instrumento.	16 medias sesións
TOTAL SESIÓNS:		16

5. PLANIFICACIÓN DOCENTE E METODOLOXÍA

A metodoloxía a empregar será a seguinte:

TIPO DE ACTIVIDADE E DESCRICIÓN	HORAS PRESENCIAIS	HORAS NON PRESENCIAIS	TOTAL HORAS
• Clases presenciais na hora asignada á materia.			
Exposición da temática	18	0	18
Lectura da bibliografía por parte do alumnado	0	15	15
Estudo individual	0	9	9
Exercicios prácticos	16	0	16
Actividades de avaliación	2	0	2
		TOTAL HORAS:	60= 2 ECTS

Os contidos da programación adecuaranse ao número de sesións que puidese ter o alumnado en cada cuadrimestre polas particularidades do calendario escolar, exceptuadas aquelas que teñan que ver coa ausencia sen xustificación do alumnado.

6. AVALIACIÓN

FERRAMENTAS DE AVALIACIÓN	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	COMPETENCIAS AVALIADAS	PONDERACIÓN
6.1. CONVOCATORIA ORDINARIA			
6.1.1. AVALIACIÓN ORDINARIA (CON AVALIACIÓN CONTINUA)			
Actitude e participación	Valorarase a actitude e participación nas clases. Acadar as competencias avaliadas.	TODAS AS RECOLLIDAS NO APARTADO 2	30%
Elaboración dun traballo escrito sobre algúns dos temas tratados en clase	Valorarase o contido do traballo escrito e a súa calidade, orixinalidade e ortografía.		40%
Presentación oral dun traballo escrito sobre algúns dos temas tratados en clase	Valorarase a exposición do traballo escrito e a súa calidade, orixinalidade.		30%
6.1.2. AVALIACIÓN ORDINARIA (ADIANTO DE CONVOCATORIA-EXAME DECEMBRO)			
Elaboración e presentación oral dun traballo escrito sobre algúns dos temas tratados en clase e exame práctico.	Valorarase a exposición do traballo escrito e a súa calidade, orixinalidade e ortografía. O exame práctico será co instrumento.	TODAS AS RECOLLIDAS NO APARTADO 2	100%
6.1.3. AVALIACIÓN ALTERNATIVA (PERDA AVALIACIÓN CONTINUA) (con máis de catro faltas pérdese a avaliación continua)			
Elaboración e presentación oral dun traballo escrito sobre algúns dos temas tratados en clase e exame práctico.	Valorarase a exposición do traballo escrito e a súa calidade, orixinalidade e ortografía. O exame práctico será co instrumento.	TODAS AS RECOLLIDAS NO APARTADO 2	100%
6.2. CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA			
Elaboración e presentación oral dun traballo escrito sobre algúns dos temas tratados en clase e exame práctico.	Valorarase a exposición do traballo escrito e a súa calidade, orixinalidade e ortografía. O exame práctico será co instrumento.	TODAS AS RECOLLIDAS NO APARTADO 2	100%

7. ALUMNADO CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIAIS

DESCRIPCIÓN	CRITERIOS E PAUTAS
<p>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 de dereitos das persoas con discapacidade e da súa inclusión social.</p> <p>Asimismo 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.</p>	Aqueles que establezca a Consellería competente en materia de Educación

* No presente curso non hai alumnado da disciplina con necesidades educativas especiais



8. BIBLIOGRAFÍA, MATERIAIS E DOCUMENTOS

REFERENCIAS BÁSICAS

- CESTER, A. (2013) *El miedo escénico: orígenes, causas y recursos para afrontarlo con éxito*. Ediciones Robinbook.
- DALIA, G. (2004). *Cómo superar la ansiedad escénica en músicos: un método eficaz para dominar los "nervios" ante las actuaciones musicales*. Madrid, Mundimúsica
- DALIA, G. (2008). *Cómo Ser feliz si eres músico o tienes uno cerca*. Madrid, Mundimúsica
- GARCÍA, R. (2017). *Entrenamiento mental para músicos: Técnicas de estudio mental y visualización para potenciar el rendimiento interpretativo*. Ediciones Robinbook.
- GONZÁLEZ PORTILLO, T.M. (2016). *GRAN PAUSA: La guía del músico profesional: Cuerpo, mente, metodologías y pedagogía para avanzar en tu carrera*. Gran Pausa.
- LLOBET, JAUME ROSSET (2017). *Musician's Body: A Maintenance Manual for Peak Performance*. Taylor & Francis Group.
- MARTÍN LÓPEZ, T. (2015). *Como tocar sin dolor*. PILES, Editorial de Música, S. A.
- ORLICK, T. (2000). *In pursuit of excellence. How to win in sport and life through mental training*. (3ªEd.), IL: Human Kinetics
- SARDÁ, E. (2003). *En forma. Ejercicios para músicos*. Paidós.
- VELÁZQUEZ, A. (2013). *Cómo vivir Sin Dolor Si Eres Músico. La Mejor Postura. Técnicas Y Ejercicios Para Alcanzar Una Mejor Calidad Musical Evitando Dolores Y Lesiones*. Ma non Troppo.

PÁXINAS WEB

- www.granpausa.com
- www.thestrad.com