



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 2024/25

1. IDENTIFICACIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN										
DISCIPLINA DE TÉCNICAS DE CONTROL EMOCIONAL E CORPORAL										
ESPECIALIDADE:	INTERPRETACIÓN							ITINERARIOS:	ACORDEÓN	
CARÁCTER:	OBRIGATORIA							TIPO DE CLASE:	COLECTIVA	
DEPARTAMENTO:	ACORDEÓN							XEFE DE DPTO.:	NORBERTO MAGÍN PRIETO TRANCÓN	
CURSOS	1º curso	2º curso	3º curso	4º curso	COORDINADOR/A DA DISCIPLINA:					NORBERTO MAGÍN PRIETO TRANCÓN
CUADRIMESTRES	I	II	III	IV	V	VI	VII	Horas de clase semanais:	2 H	
ECTS/CUAD.				2				Observacións:		
DOCENTES:	NOME E APELIDOS							EMAIL/TEL/WEB	TITORÍA	
	NORBERTO MAGIN PRIETO TRANCÓN							norbertompt@edu.xunta.gal	VENRES (10:30-11:30)	

2. DESCRIPTOR E COMPETENCIAS	
DESCRIPTOR:	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 música de cámara, instrumentos afíns, 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 de aparello locomotor, do sistema nervioso e a respiración.	T2, T4, X24, X25, EI4
Coñecer os aspectos individuais que propicien inseguridade no momento da interpretación en público.	T1, T2, T3, T6, T7, T8, T13, X8, X21, X24, X25, EI4, EI10
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 con 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		
TEMAS	DESCRITOR DE SUBTEMAS	SESIÓNS
Anatomía	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • Traballo e concienciación dunha posición corporal adecuada co instrumento 	4
Preparación psíquica	<ul style="list-style-type: none"> • 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
Técnicas de relaxación e consciencia corporal	<ul style="list-style-type: none"> • Exercicios de quecemento das articulacións. • Exercicios de estiramentos dos músculos. • Exercicios de relaxación. 	16 (repartidas en todas as sesións semanais)
Metodoloxía de traballo autónomo	<ul style="list-style-type: none"> • Estratexias para fomentar a concentración no estudo. • Planificación dun estudo eficiente. 	4
TOTAL SESIONS:		16

5. PLANIFICACIÓN DOCENTE E METODOLOXÍA (I-IV)			
TIPO DE ACTIVIDADE E DESCRICIÓN	HORAS PRESENCIAIS	HORAS NON PRESENCIAIS	TOTAL HORAS
1. Exposición maxistral dos contidos teóricos	10	-	10
2. Descrición da posición corporal que posúe cada alumno e corrección de malas posturas e tensións.	8	8	16
3. Planificación de estudo eficiente adaptado aos intereses interpretativos	4	2	6



4. Práctica de exercicios de quecemento, estiramento e relaxación.	10	14	24
5. Evolución e crítica individual na práctica dos contidos.	-	4	4
TOTAL HORAS			60

6. AVALIACIÓN

FERRAMENTAS DE AVALIACIÓN

CRITERIOS DE AVALIACIÓN

COMPETEN CIAS AVALIADAS

PONDERACI ÓN

6.1. CONVOCATORIA ORDINARIA

6.1.1 AVALIACIÓN ORDINARIA (CON AVALIACIÓN CONTINUA)

<p>Diario de aula</p> <p>Caderno onde o alumnado escribirá todos os contidos traballos na clase e súa experiencia persoal na aplicación destes.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Limpeza e nivel de detalle dos apuntes de clase. 2. Comprender e reflexionar sobre os contidos da material 3. Planificar exemplos de estudo diario en base aos intereses e necesidades interpretativos individuais. 4. Amosar interese pola importancia dos hábitos posturais no estudo individual. 5. Explicar a súa experiencia aplicando os exercicios físicos e mentais no día a día. 	Todas	75%
<p>Resumo dunha lectura o <i>podcast</i></p> <p>Comentario sobre un texto ou audio relacionado cos contidos da materia dunha extensión de 2000 palabras</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Expor un resumo sobre a materia da lectura o <i>podcast</i> 2. Relacionar a lectura o <i>podcast</i> cos contidos traballados na aula. 3. Amosar unha opinión propia que sexa xustificada 	Todas	25%

6.1.2. AVALIACIÓN ORDINARIA (ADIANTO DE CONVOCATORIA-EXAME DECEMBRO)

<p>Proba obxectiva escrita</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Coñecer todos os aspectos corporais que dan lugar á execución do acordeón. 2. Comprender o funcionamento do sistema nervioso na práctica en público. 3. Distinguir diferentes técnicas de relaxación. 4. Advertir diversos exercicios de quentamento e estiramento muscular 	Todas	75%
---------------------------------------	---	-------	-----



<p>Resumo dunha lectura o <i>podcast</i> Comentario sobre un texto ou audio relacionado cos contidos da materia dunha extensión de 2000 palabras</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Expor un resumo sobre a materia da lectura o <i>podcast</i> 2. Relacionar a lectura o <i>podcast</i> cos contidos traballados na aula. 3. Amosar unha opinión propia que sexa xustificada 	<p>Todas</p>	<p>25%</p>
---	--	--------------	------------

6.1.3. AVALIACIÓN ALTERNATIVA (*PERDA AVALIACIÓN CONTINUA)

* (Alumnos que superen as 3 faltas por cuadrimestre, establecidas no centro, aprobadas en consello escolar)

<p>Proba obxectiva escrita</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Coñecer todos os aspectos corporais que dan lugar á execución do acordeón. 2. Comprender o funcionamento do sistema nervioso na práctica en público. 3. Distinguir diferentes técnicas de relaxación. 4. Advertir diversos exercicios de quentamento e estiramento muscular 	<p>Todas</p>	<p>100%</p>
---------------------------------------	---	--------------	-------------

6.2. CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA

<p>Proba obxectiva escrita</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Coñecer todos os aspectos corporais que dan lugar á execución do acordeón. 2. Comprender o funcionamento do sistema nervioso na práctica en público. 3. Distinguir diferentes técnicas de relaxación. 4. Advertir diversos exercicios de quentamento e estiramento muscular 	<p>Todas</p>	<p>100%</p>
---------------------------------------	---	--------------	-------------

Observacións: No caso da avaliación continua, aínda que se avalía e cualifica cada unha das clases para obter a cualificación final en base ás porcentaxes indicadas, poderá realizarse un exame ao final do cuadrimestre, en caso de querer obter unha cualificación superior á conseguida coa media resultante da avaliación diaria. O exame será o mesmo que para a avaliación alternativa e a extraordinaria. Nese caso, a cualificación final, será a nota media entre a resultante da avaliación continua e a obtida no exame realizado.

SISTEMA DE CUALIFICACIÓN:

Cualificarase en función da seguinte escala numérica de 0 a 10, con expresión de un decimal, á que poderá engadirse a súa correspondente cualificación cualitativa (Orde do 21 de novembro de 2016, Artigo 31)

0-4,9: Suspenso

5,0-6,9: Aprobado



7,00-8,9: Notable
9,00-10: Sobresaliente

A Mención de “Matrícula de Honra” poderá ser outorgada a alumnos ou alumnas que obteñan unha cualificación igual ou superior a 9,0. O seu número non poderá exceder o 20% de alumnos/as matriculados/as nunha materia no correspondente curso académico, non sendo que o número de alumnos/as matriculados/as sexa inferior a 20, caso en que se poderá conceder unha soa matrícula de honra.

Para a obtención da matrícula de honra, en caso de haber máis aspirantes que número de matrículas a outorgar, realizarase unha proba específica que consistirá nun exame escrito que conteña os principais contidos da materia.

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 d 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

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.

TIMOTHY GALLWEY, W. (2010): *El juego interior del tenis*, Sirio.