



## PROGRAMACIÓN DOCENTE TÉCNICAS DE CONTROL EMOCIONAL E CORPORAL

### CONSERVATORIO SUPERIOR DE MÚSICA DE A CORUÑA

TÍTULO SUPERIOR DE MÚSICA (ENSINANZAS REGULADAS POLO D 163/2015)

Curso 2022/2023

1. IDENTIFICACIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN										
DISCIPLINA: TÉCNICAS DE CONTROL EMOCIONAL E CORPORAL										
ESPECIALIDADE:	Interpretación					ITINERARIOS:		Guitarra		
CARÁCTER:	Materias obrigatorias específicas					TIPO DE CLASE:		COLECTIVA		
DEPARTAMENTO:	Guitarra					XEFE DE DPTO.:		Francisco Javier Eiras Tojo		
CURSOS	1º curso	2º curso	3º curso	4º curso		COORDINADOR/A DA DISCIPLINA:		A determinar		
CUADRIMESTRES	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Horas de clase semanais:	1
ECTS/CUAD.				2					Observacións:	
DOCENTES:	NOME E APELIDOS					EMAIL/TEL/WEB		TITORÍA		
	A determinar									

2. DESCRIPTOR E COMPETENCIAS	
DESCRITOR:	Cofecemento 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/canto, 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, 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 Decreto 163/2015 anexo II	

3. OBXECTIVOS	
DESCRICIÓN	COMPETENCIAS RELACIONADAS
Fomentar no alumno o interese pola súa posición corporal, pola interiorización de mente e corpo	T2, T3, T7, T13, X8, X21, X24, E14, E16



Adquirir coñecemento da importancia do uso axeitado do corpo na obtención dunha correcta execución musical, na que se amose seguridade e control da situación	T3, T6, T7, T11, X8, X24, EI18.
Coñecer a estrutura e funcionamento do aparello locomotor e do sistema nervioso	T2, T3, T6, T13, X8, X24, X25, EI4, EI6
Investigar sobre aqueles aspectos individuais do alumno que propicien inseguridades á hora da interpretación en público.	T1, T2, T3, T6, T7, T13, X8, X21, X24, X25, EI4, EI6, EI8, EI10
Coñecer e aplicar as principais técnicas psicolóxicas de autocontrol emocional	T1, T2, T3, T6, T13, X8, X24, X25, EI4, EI6, EI10
Adquirir unha 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, T11, T13, X8, X21, X24, X25, EI4, EI6, EI8, EI10

4. CONTIDOS		
TEMAS	DESCRITOR DE SUBTEMAS	SESIÓNS
O movemento corporal	A importancia do control do corpo para a interpretación	3
A expresión corporal	O uso do corpo para a expresividade interpretativa	2
Preparación física para a actuación en público	Nocións básicas de exercicios prácticos para a preparación muscular e articular	4
Preparación psíquica	O control das emocións no acto interpretativo	4
Metodoloxía de traballo autónomo	Técnicas de estudo	3
	TOTAL SESIÓNS	16

5. PLANIFICACIÓN DOCENTE E METODOLOXÍA			
TIPO DE ACTIVIDADE E DESCRICIÓN	HORAS PRESENCIAIS	HORAS NON PRESENCIAIS	TOTAL HORAS
Actividades introdutorias	2		2
Exposición maxistral	8		8
Exposición teórico-práctica	22		22
Práctica individual		18	18
Investigación		8	8
Exame	2		2
TOTAL HORAS:			60

6. AVALIACIÓN			
FERRAMENTAS DE AVALIACIÓN	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	COMPETENCIAS AVALIADAS	PONDERACIÓN
<b>6.1. CONVOCATORIA ORDINARIA</b>			
<b>6.1.1 AVALIACIÓN ORDINARIA (CON AVALIACIÓN CONTINUA)</b>			
Observación do alumno	Coñecer e usar hábitos corporais correctos e usar técnicas de relaxación e control mental e corporal para preparar, controlar e dominar a execución solista en público.	Todas	100%
<b>6.1.2. AVALIACIÓN ORDINARIA (ADIANTO DE CONVOCATORIA-EXAME DECEMBRO)</b>			



Exame	Coñecer e usar hábitos corporais correctos e usar técnicas de relaxación e control mental e corporal para preparar, controlar e dominar a execución solista en público.	Todas	100%
<b>6.1.3. AVALIACIÓN ALTERNATIVA (PERDA AVALIACIÓN CONTINUA): mais de 4 faltas</b>			
Exame	Coñecer e usar hábitos corporais correctos e usar técnicas de relaxación e control mental e corporal para preparar, controlar e dominar a execución solista en público.	Todas	100%
<b>6.2. CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA</b>			
Exame	Coñecer e usar hábitos corporais correctos e usar técnicas de relaxación e control mental e corporal para preparar, controlar e dominar a execución solista en público.	Todas	100%
Observacións:			

<b>7. ALUMNADO CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIAIS</b>	
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><i>Asímesmo 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>

<b>8. BIBLIOGRAFÍA, MATERIAIS E DOCUMENTOS</b>	
Bibliografía básica	<p>Os materiais para o desenvolvemento da materia será proporcionado polo profesor en cada unha das sesión ou en su defecto no horario de tutoría.</p> <p><b>Renate Klöppel.</b> <i>Ejercitación mental para músicos.</i> Idea musica, Madrid, 2005.</p> <p><b>López de la Llave, Andrés y Pérez-Llantada, M<sup>a</sup> Carment.</b> <i>Psicología para intérpretes artísticos.</i> Thomson, ,2006.</p> <p><b>Esther Sardá Rico.</b> <i>En forma: ejercicios para músicos.</i> Editorial Paidós, Valencia, 2003.</p>