

**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 2022-23**

1. IDENTIFICACIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN									
DISCIPLINA: TÉCNICAS DE CONTROL EMOCIONAL E CORPORAL									
ESPECIALIDADE:	INTERPRETACIÓN				ITINERARIOS:			SAXOFÓN	
CARÁCTER:	MATERIAS OBRIGATORIAS ESPECÍFICAS				TIPO DE CLASE:			COLECTIVA	
DEPARTAMENTO:	VENTO MADEIRA				XEFE DE DPTO.:			ISMAEL VAQUERO	
CURSOS	1º curso	2º curso		3º curso		4º curso		COORDINADOR/A DA DISCIPLINA:	Carlos Alejandro Troya Navarro
CUADRIMESTRES	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Horas de clase semanais:
ECTS/CUAD.	-	-	-	2	-	-	-	-	Observacións:
DOCENTES:	NOME E APELIDOS				EMAIL/TEL/WEB			TITORÍA	
	Carlos Alejandro Troya Navarro				troyanavarro@gmail.com			Venres 12.00- 13.00	

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:	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, 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, T7, T7, T11, T13, T15
COMPETENCIAS XERAIS:	X8, X21, X24, X25
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:	E14, E16, E18, E110
Ver a lista e descrición de competencias no Decreto 163/2015, do 29 de outubro.	

3. OBXECTIVOS	
DESCRIPCIÓN	COMPETENCIAS RELACIONADAS
Fomentar no alumno o interese pola súa posición corporal, pola interiorización de mente e corpo	T2, T3, T17, T13, X8, X21, X24, E14, E16
Adquirir coñecemento da importancia do uso axeitado do corpo no acadamento dunha correcta execución musical, na que se amose seguridade e contról da situación	T3, T6, T7, T11, X8, X24, E18
Coñecer a estrutura e funcionamento do aparello locomotor e do sistema nervioso	T2, T3, T6, T13, X8, X24, X25, E14, E16
Investigar sobre aqueles aspectos individuais do alumno que propicien inseguridades á hora da interpretación en público.	T1, T2, T3, T6, T7, T7, T13, X8, X21, X24, X25, E14, E16, E18, E110
Coñecer e aplicar as principais técnicas psicolóxicas de autocontrol emocional	T1, T2, T3, T6, T13, X8, X24, X25, E14, E16, E110
Adquirir una 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, T7, T11, T13, X8, X21, X24, X25, E14, E16, E18, E110

4. CONTIDOS		
TEMAS	DESCRITOR DE SUBTEMAS	SESIÓNS
O movemento corporal	Conciencia corporal Colocación corporal con e sen instrumento Apreciación sensorial Movementos correctos do corpo con e sen instrumento. Actividades de reforzou ou consolidación	6    2
A expresión corporal	Armonía corporal	2
Preparación física para a actuación en público	Exercicios de quecemento	2,5
Preparación psíquica	Exercicios de concentración	2,5
Metodoloxías de traballo autónomo		1
TOTAL SESIÓNS:		16

5. METODOLOXÍA, ACTIVIDADES E TEMPORALIZACIÓN			
ACTIVIDADE E DESCRICIÓN	HORAS PRESENCIAIS	HORAS NON PRESENCIAIS	TOTAL HORAS
Exposición práctico-teórica	16		16
Lectura guiada e comentario de fontes	15		15
Pescuda de información		23	23
Actividades complementarias		4	4
Titorías:		1	1
Actividades de avaliación: - Presentación traballos - Revisión de probas	1		1
TOTAL HORAS:			60

6. AVALIACIÓN			
FERRAMENTAS DE AVALIACIÓN	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	COMPETENCIAS AVALIADAS	PONDERACIÓN
<b>6.1. CONVOCATORIA ORDINARIA</b>			
6.1.1 AVALIACIÓN ORDINARIA (CON AVALIACIÓN CONTINUA)			
Exposición de traballos en clase	Amosar ter asimilado os coñecementos teóricos	Todas	60%
Prácticas na aula	Coñecer os recursos que permiten o control emocional durante a execución artística	Todas	40%
6.1.2. AVALIACIÓN ORDINARIA (ADIANTO DE CONVOCATORIA-EXAME DECEMBRO)			
Exame das lecturas obrigatorias	Amosar ter asimilado os coñecementos teóricos	Todas	50%
Defensa oral de un tema			50%



6.1.3. AVALIACIÓN ALTERNATIVA (PERDA AVALIACIÓN CONTINUA) Os alumnos que acumulen 5 faltas perderán o dereito á avaliación continua e terán dereito a unha avaliación alternativa.

Examen das lecturas obrigatorias	Amosar ter asimilado os coñecementos teóricos	Todas	50%
Defensa oral de un tema			50%
<b>6.2. CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA</b>			
Examen das lecturas obrigatorias	Amosar ter asimilado os coñecementos teóricos	Todas	50%
Defensa oral de un tema			50%

#### 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><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

<p><b>Referencias básicas.</b>  Michael Gelb: "El cuerpo recobrado" Introducción a la técnica Alexander, ed. Urano, ISBN: 84-86344-25-5  Guillermo Dalia Cirujeda: "Como superar la ansiedad escénica en músicos, ed. Mundimúsica ediciones, ISBN: 84-88038-96-8  Andres López de la llave, Mª Carmen Pérez-Llantada: "Psicología para intérpretes artísticos", ed. InternationalThomson editores Spain, ISBN: 84-9732-446-8  Jesús Yanes: "El control del estrés y el mecanismo del miedo", ed. Edaf SL, ISBN: 978-84-414-2044-1 Gallwey, W. T.: El juego interior del Tenis, ed. Sirio  Green, B., Gallwey, W. T: The inner game of music. Ed. Doubleday</p>
--

#### 8. OBSERVACIÓNS

--