

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 2022 / 2023

1. IDENTIFICACIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN										
DISCIPLINA TÉCNICAS DE CONTROL CORPORAL E EMOCIONAL										
ESPECIALIDADE:	INTERPRETACIÓN					ITINERARIOS:		TROMBÓN		
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:		Trombón a determinar		
CUADRIMESTRES	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Horas de clase semanais: 2	
ECTS/CUAD.				2					Observacións:	
DOCENTES:	NOME E APELIDOS					EMAIL/TEL/WEB		TITORÍA		
	Trombón a determinar					-----		-----		

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	
DESCRIPCIÓN	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"	2
Conductas humanas	Tipos de comportamentos: motores, fisiolóxicos e cognitivos	1
Ansiedade: causas e solucións	A ansiedade como mecanismo de defensa. Factores desencadeantes e mantedores. Solucións: fármacos terapia de conducta e exposición a estímulos negativos	2
Terapia cognitiva	Proceso de cambio de pensamentos ante determinadas emocións ou estímulos.	1
Relaxación	Exercicios de relaxación. Adestramento en relaxación aplicada.	1
Hábitos de estudo: enfoque á excelencia	Hábitos ambientais e hábitos de conducta. Cambio de enfoque	1
Estudo eficaz	Obxectivos. Concentración. Motivación	1
Manexar os nosos pensamentos	Esquemas de pensamento. Aceptación das imperfeccións. Identificar pensamentos negativos. Autoinstrucións.	2
O corpo: funcións básicas	Elementos a intervir no movemento humano. A fatiga como factor de risco nos músicos.	2
A postura: estabilidade	Hábitos posturais sobre os principios de verticalidade, estabilidade e de equilibrio muscular/articular.	1
TOTAL SESIÓNS:		16

5.a PLANIFICACIÓN DOCENTE E METODOLOXÍA PRESENCIAL			
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

### 5.b PLANIFICACIÓN DOCENTE E METODOLOXÍA NON PRESENCIAL

Ao abeiro das instrucións publicadas o 1 de setembro de 2021 pola Secretaría Xeral de Educación, Formación Profesional e Innovación Educativa para o desenvolvemento das ensinanzas de réxime especial para o curso 2021-2022, contéplase a posibilidade dunha docencia telemática. Para esta modalidade teranse en conta as seguintes adaptacións:

TIPO DE ACTIVIDADE E DESCRICIÓN		HORAS NON PRESENCIAIS	TOTAL HORAS
Canles de comunicación	O contacto co alumnado será de xeito telemático sempre que os medios do alumnado así o permita. Para este fin habilitarase unha plataforma que posibilite a comunicación síncrona.	<b>A determinar en función do período de illamento.</b>	
	En caso de non dispoñer o alumnado de dispositivos ou conexións telemáticas que posibiliten a comunicación síncrona, farase a docencia a través do envío de apuntes escritos que abrangan os contidos impartidos en cada sesión.		
Exercicios prácticos: facilitarase o material audiovisual que facilite os exercicios prácticos realizados nas sesións presenciais.			
Actividades de avaliación: 1. Probas: poderán ser de forma síncrona a través dunha plataforma telemática a determinar. De non ser posible esta opción o alumnado deberá elaborar un traballo escrito a determinar polo profesor relacionado cos contidos da materia. 2. Revisión de probas: resérvase unha sesión para este fin, co obxecto de comentar co alumnado de forma individual ou colectiva o grao de satisfacción acadado nas probas feitas			
			<b>TOTAL HORAS:</b>

### 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>			
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	70%
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	30,00%
<b>6.1.2. AVALIACIÓN ORDINARIA (ADIANTO DE CONVOCATORIA-EXAME DECEMBRO)</b>			
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	100%
<b>6.1.3. AVALIACIÓN ALTERNATIVA (PERDA AVALIACIÓN CONTINUA) MÁIS DE 4 FALTAS DE ASISTENCIA IMXUSTIFICADA</b>			
1.-Realización dun examen tipo test abrangante de	Comprobar o grao de aprendizaxe dos contidos da materia	T2, T8, X10, X18, X24,	70%

tódolos contidos da materia.		E10	
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	30%
<b>6.2. CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA</b>			
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	100%
<b>6.3. CONVOCATORIA ORDINARIA NON PRESENCIAL</b>			
FERRAMENTAS DE AVALIACIÓN	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	COMPETENCIAS AVALIADAS	PONDERACIÓN
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	60%
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, T9, T10, T11, T13, T17, X1, X2, X3, X7, E1, E2, E3, E4, E5, E8, E10	40,00%

### 6.3. CONVOCATORIA ORDINARIA PARA O ALUMNADO CON DOCENCIA NON PRESENCIAL

Ao abeiro das instrucións publicadas o 1 de setembro de 2021 pola Secretaría Xeral de Educación, Formación Profesional e Innovación Educativa para o desenvolvemento das ensinanzas de réxime especial para o curso 2021-2022, contéplase a posibilidade dunha docencia telemática. Para este alumnado axustarase a avaliación según os seguintes parámetros:

FERRAMENTAS DE AVALIACIÓN	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	COMPETENCIAS AVALIADAS	PONDERACIÓN
Realización dun exame ou traballo, de acordo ás canles de comunicación establecidas no punto 5b.	Comprobar o grao de aprendizaxe dos contidos da materia	T2, T8, X10, X18, X24, E10	70%
Realización de actividades propostas polo profesor (no aula virtual) a través das canles de comunicación establecidas no punto 5b.	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	30%

#### OBSERVACIÓNS

Envío de traballos: Establecerase no aula virtual cales son os exercicios e traballos que o alumnado deberá entregar acorde aos contidos establecidos para a materia.	Posta en práctica dos contidos determinados no cuadrimestre.	Tódalas competencias recollidas no punto 3 desta programación.	100%
--	--	--	------

### 6.4. CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA NON PRESENCIAL

FERRAMENTAS DE AVALIACIÓN	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	COMPETENCIAS AVALIADAS	PONDERACIÓN
Proba extraordinaria na que se realizará un exame dos contidos. Como opción preferente será de forma sincrónica a través dunha plataforma	Sobre os temas tratados na clase (aula virtual)	Tódalas competencias recollidas no punto 3 desta programación	100%

telemática a determinar. Se os medios técnicos non o permiten poderá levarse a cabo de forma asíncrona por medio do envío dun traballo por correo.			
6.5. CONVOCATORIA ORDINARIA PARA O ALUMNADO CON DOCENCIA SEMIPRESENCIAL			
Ao abeiro das instrucións publicadas o 1 de setembro de 2021 pola Secretaría Xeral de Educación, Formación Profesional e Innovación Educativa para o desenvolvemento das ensinanzas de réxime especial para o curso 2021-2022, contéplase a posibilidade dunha docencia telemática. Para este alumnado axustarase a avaliación según os seguintes parámetros:			
FERRAMENTAS DE AVALIACIÓN	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	COMPETENCIAS AVALIADAS	PONDERACIÓN
Realización de actividades propostas polo profesor (no aula virtual) a través das canles de comunicación establecidas no punto 5b.	Comprobar o grao de aprendizaxe dos contidos da materia	Tódalas competencias recollidas no punto 3 desta programación	70%
Realización de actividades propostas polo profesor (no aula virtual) a través das canles de comunicación establecidas no punto 5b.	Experimentar, traballar e modificar segundo o caso, o relativo aos hábitos posturais, así como as reaccións emocionais ao tocaren en público	Tódalas competencias recollidas no punto 3 desta programación	30%
6.6. CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA PARA O ALUMNADO CON DOCENCIA SEMIPRESENCIAL			
FERRAMENTAS DE AVALIACIÓN	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	COMPETENCIAS AVALIADAS	PONDERACIÓN
Proba extraordinaria na que se requirirán os traballos e actividades dos contidos traballados ao longo do cuadrimestre. Se o período de confinamento coincide coa proba extraordinaria programada, esta levaranse a cabo como opción preferente de forma síncrona a través dunha plataforma telemática a determinar. Se os medios técnicos non o permiten poderá levarse a cabo de forma asíncrona por medio do envío dun traballo por correo.	Comprobación directa daqueles contidos non comprobados nas clases	Tódalas competencias recollidas neste cuadrimestre.	100%

### 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

- Brennan, R. (2011) *La técnica Alexander*. Londres: Collins & Brown
- Dalia, G. (2004) *Cómo superar la ansiedad escénica en músicos*. Madrid: Mundimúsica ediciones.
- Dalia, G. (2008) *Cómo ser feliz si eres músico o tienes uno cerca*. Madrid: Mundimúsica ediciones.
- Dalia, G. & Pozo, Á. (2006) *El músico. Una introducción a la psicología de la interpretación musical*. Madrid: Mundimúsica ediciones.
- Gallwey, T. (1997) *El juego interior del tenis*. Málaga: editorial Sirio
- García, R. (2015) *Como preparar con éxito un concierto o audición. Técnicas básicas para dominar el escenario*. Barcelona: Redbook
- Klöppel, R. (2007) *Ejercitación mental para músicos*. Alcorcón (Madrid): Mundimúsica ediciones
- López de la Llave, A. & Pérez-Llantada, M.C. (2006) *Psicología para intérpretes artísticos*. Madrid: Thomson
- Martín, T. (2015) *Cómo tocar sin dolor. Tu cuerpo tu primer instrumento*. Valencia: Piles
- Rosset i Llobet, J. & Odam, G. (2010) *El cuerpo del músico*. Badalona: editorial Paidotribo
- VV. AA. (2010) *Interpretación y postura corporal*. Madrid: Akal
- Yanes, J. (2003) *El control del estrés y el mecanismo del miedo*. Madrid: editorial Edaf

## 9. OBSERVACIÓNS

**A presente programación docente enténdese como unha ferramenta educativa capaz de axudar tanto ó profesor como 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.**