

PROGRAMACIÓN DOCENTE DE TÉCNICAS DE CONTROL EMOCIONAL E CORPORAL
 CONSERVATORIO SUPERIOR DE MÚSICA DA CORUÑA
 TÍTULO SUPERIOR DE MÚSICA (ENSINANZAS REGULADAS POLO DECRETO 171/16, do 12 de decembro)
CURSO 18/19

1. IDENTIFICACIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN										
DISCIPLINA: TÉCNICAS DE CONTROL EMOCIONAL E CORPORAL										
ESPECIALIDADE	INTERPRETACIÓN						ITINERARIO		ARPA	
CARÁCTER	DISCIPLINA OBRIGATORIA						TIPO DE CLASE		COLECTIVA	
DEPARTAMENTO	ARPA						XEFE/A DE DPTO.		Bleuenn Le Fricc	
CURSOS	1º curso		2º curso		3º curso		4º curso		COORDINADOR/A DA DISCIPLINA	Bleuenn Le Fricc
CUADRIMESTRES	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VI II	Horas de clase semanais:	2h
ECTS/CUAD.				2					Observacións:	
DOCENTES:	NOME E APELIDOS						EMAIL/TEL/WEB		TITORÍA	
	Bleuenn Le Fricc						bleuennlefricc@hotmail.fr		Xoves de 15h a 16h	

2. DESCRIPTOR E COMPETENCIAS		
DESCRIPTOR	<p>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.</p>	
COÑECEMENTOS PREVIOS:	Non require	
RELACIÓN CON OUTRAS DISCIPLINAS:	<p>A disciplina das Técnicas de control emocional e corporal ten carácter transversal, e está relacionada coas propias da especialidade de interpretación, nese caso, a de arpa. 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.</p>	
COMPETENCIAS TRANSVERSAIS:	T1, T2, T3, T6, T7, T11, T13, T15	
COMPETENCIAS XERAIS:	X8, X21, X24, X25	
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:	EI10, EI4, EI16, EI18	
Ver a lista e descrición de competencias no Decreto 171/16, do 12 de decembro		

3. OBXECTIVOS	
DESCRIPCIÓN	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 no acadamento 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, E14, E16
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, E14, E16, E18, EI10
Coñecer e aplicar as principais técnicas psicolóxicas de autocontrol emocional	T1, T2, T3, T6, T13, X8, X24, X25, E14, E16, 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, E14,E16, E18, EI10

4. CONTIDOS E TEMPORALIZACIÓN		
TEMAS	DESCRITOR DE SUBTEMAS	SESIÓNS
1.O corpo na interpretación.	1.1 Analise da importancia da linguaxe corporal durante a interpretación en público. 1.2 A relación co público e a presenza e a presentación no escenario. 1.3 Transmitir emocións sen perder o control motor do corpo malia a implicación emocional. 1.4 Achegamento a distintas escolas de traballo corporal para a preparación da interpretación nas mellores condicións posibles.	4
2. Preparación física.	2.1 Exercicios de quentemento para a preparación muscular e articular. 2.2 Hábitos posturais correctos para o interprete de arpa. 2.3 Recoñecer, anticipar e controlar na medida do posible, os síntomas físicos do medo escénico. 2.4 Principais patoloxías do interprete de arpa e prevención das posibles lesións.	4
3. Preparación psíquica.	3.1 O medo escénico. 3.2 Nocións de técnicas de relaxación e de respiración. 3.3 Nocións de técnicas de vizualización para anticipar e controlar as emocións negativas nunha situación de estrés. 3.4 A conciencia plena , o traballo da concentración e o traballo mental de preparación.	4
4. Metodoloxía de traballo autónomo.	4.1 Estratexias para a memorización 4.2 Estratexias para a preparación dun exame ou dunha proba. 4.3 Estratexias para un estudo consciente.	4
TOTAL SESIÓNS:		16

5. METODOLOXÍA E PLANIFICACIÓN DOCENTE			
TIPO DE ACTIVIDADE E DESCRICIÓN	HORAS PRESENCIAIS	HORAS NON PRESENCIAIS	TOTAL HORAS
Actividades introdutorias	2		2
Exposición maxistral	14		14
Lectura guiada e comentario conxunto de fontes	8		8
Exercicios prácticos e posta en situación	8		8
Estudo individual		10	10
Lectura obrigatoria		14	14
Pescuda de información na rede		4	4
TOTAL HORAS:			60

6. AVALIACIÓN			
FERRAMENTAS DE AVALIACIÓN	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	COMPETENCIAS AVALIADAS	PONDERACIÓN
6.1. CONVOCATORIA ORDINARIA			
6.1.1 AVALIACIÓN ORDINARIA (CON AVALIACIÓN CONTINUA)			
Avaliación continua	1.Asistencia a clase. 2.Actitude e participación 3.Adquisición dos principios básicos das ferramentas de control emocional.	TODAS	100%
6.1.2. AVALIACIÓN ORDINARIA (ADIANTO DE CONVOCATORIA-EXAME DECEMBRO)			
Presentación dun traballo escrito.	Asimilar os contidos da lectura obrigatoria. Presentación dun traballo escrito sobre a interpretación e as súas implicacións emocionais, baseándose sobre un capítulo do libro de lectura obrigada e ampliando a información a través doutras fontes elexidas libremente polo alumno.	TODAS	100%
6.1.3. AVALIACIÓN ALTERNATIVA (*PERDA AVALIACIÓN CONTINUA) *(Alumnos que superen as 4 faltas por cuadrimestre, establecidas no centro, aprobadas en consello escolar)			
Exposición de traballo	Asimilar os contidos da lectura obrigatoria. Presentación dun traballo escrito sobre a interpretación e as súas implicacións emocionais, baseándose sobre un capítulo do libro de lectura obrigada e ampliando a información a través doutras fontes elexidas libremente polo alumno.	TODAS	100%
6.2. CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA			
Exposición de traballo	Asimilar os contidos da lectura obrigatoria. Presentación dun traballo escrito sobre a interpretación e as súas implicacións emocionais, baseándose sobre un capítulo do libro de lectura obrigada e ampliando a información a través doutras fontes elexidas libremente polo alumno.	TODAS	100%



XUNTA DE GALICIA

CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA
CONSERVATORIO SUPERIOR DE MÚSICA DA CORUÑA

8. BIBLIOGRAFÍA, MATERIAIS E DOCUMENTOS

Lectura obrigatoria	RINK, J. La interpretación musical. Alianza Música. Madrid, 2006,2008
Material complementario	DALIA, G. El músico, una introducción a la psicología de la interpretación musical. Mundimúsica ediciones S.L. Madrid, 2006 DALIA, G. Como ser feliz si eres músico o tienes uno cerca. Idea Books. Madrid, 2008 DALIA, G. Como superar la ansiedad escénica en músicos. Mundimúsica ediciones S.L. Madrid, 2004 GALLWEY, W.T. El juego interior del tenis. Sirio. Madrid, 2006 GARCÍA, R. Técnica Alexander Para Músicos. La Zona De Confort: Salud Y Equilibrio En La Música. Taller De Musica GARCÍA, R. Entrenamiento mental para músicos. Taller de música MARTÍN LÓPEZ T. Como tocar sin dolor. Piles