

PROGRAMACIÓN DOCENTE DE **TÉCNICAS DE CONTROL EMOCIONAL E CORPORAL**

CONSERVATORIO SUPERIOR DE MÚSICA DA CORUÑA

TÍTULO SUPERIOR DE MÚSICA (ENSINANZAS REGULADAS POLO DECRETO 163/2015, DO 29 DE OUTUBRO E POLO DECRETO 171/2016, DO 24 DE NOVEMBRO)

**Curso 2018/19**

1. IDENTIFICACIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN										
DISCIPLINA: TÉCNICAS DE CONTROL EMOCIONAL E CORPORAL										
ESPECIALIDADE	Interpretación					ITINERARIO		Guitarra		
CARÁCTER	Obrigatorio					TIPO DE CLASE		Colectiva		
DEPARTAMENTO	Guitarra					XEFE/A DE DPTO.		Rodolfo García		
CURSOS	1º curso	2º curso		3º curso		4º curso		COORDINADOR/A DA DISCIPLINA		Rodolfo García
CUADRIMESTRES	I	II	III	IV	V	VI	VII	Horas de clase semanais:		2h.
ECTS/CUAD.				2				Observacións:		
DOCENTES:	NOME E APELIDOS					EMAIL/TEL/WEB		TITORÍA		
	Rodolfo García					<a href="mailto:rodolfogarcia@mundo-r.com">rodolfogarcia@mundo-r.com</a>		Xoves 10:30 a 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, 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:	EI4, EI6, EI8, EI10
Ver a listaxe de competencias e a súa descrición no Decreto 163/2015, do 29 de outubro, e no Decreto 171/2016, do 24 de novembro.	

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, EI4, EI6
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, EI8.
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 E TEMPORALIZACIÓN		
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. METODOLOXÍA E PLANIFICACIÓN DOCENTE			
TIPO DE ACTIVIDADE E DESCRICIÓN	HORAS PRESENCIAIS	HORAS NON PRESENCIAIS	TOTAL HORAS
Actividades introductorias	2		2
Exposición maxistral	8		8
Exposición teórico-práctica	22		22
<u>Práctica individual</u>		18	18
<u>Investigación</u>		8	8
<u>Exame</u>	2		2
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)			
Observación do alumno	Coñecer e usar hábitos corporais correctos. Coñecer e usar técnicas de relaxación e control mental e corporal para preparar, controlar e dominar a execución solista en público.	Todas	100%
6.1.2. AVALIACIÓN ORDINARIA (ADIANTO DE CONVOCATORIA-EXAME DECEMBRO)			
Exame	Coñecer e usar hábitos corporais correctos. Coñecer e usar técnicas de relaxación e control mental e corporal para preparar, controlar e dominar a execución solista en público.	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)			
Exame	Coñecer e usar hábitos corporais correctos. Coñecer 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. Coñecer e usar técnicas de relaxación e control mental e corporal para preparar, controlar e dominar a execución solista en público.	Todas	100%

#### 8. BIBLIOGRAFÍA, MATERIAIS E DOCUMENTOS

Os materiais para o desenvolvemento da materia será proporcionado polo profesor en cada unha das sesión ou en su defecto no horario de titoría.

- Renate Klöppel, *Ejercitación mental para músicos*, Idea musica, 2005
- López de la Llave, Andrés. Pérez-Llantada, M<sup>a</sup> Carment, *Psicología para intérpretes artísticos*, Thomson, 2006.
- Esther Sardá Rico, *En forma: ejercicios para músicos*, Editorial Paidós 2003