

**PROGRAMACIÓN DOCENTE DE TÉCNICAS DE CONTROL CORPORAL E EMOCIONAL. CURSO 2018/2019**  
**CONSERVATORIO SUPERIOR DE MÚSICA DE A CORUÑA.**  
**TÍTULO SUPERIOR DE MÚSICA (ENSINANZAS REGULADAS POLO Decreto 163/2015 do 29 de outubro)**

<b>1. IDENTIFICACIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN</b>										
<b>DISCIPLINA: TÉCNICAS DE CONTROL CORPORAL E EMOCIONAL. 2º CURSO 2º CUADRIMESTRE.</b>										
ESPECIALIDADE:	INTERPRETACIÓN							ITINERARIOS:		
CARÁCTER:	OBRIGATORIO							TIPO DE CLASE:	COLECTIVA	
DEPARTAMENTO:	PERCUSIÓN							XEFE DE DPTO.:	Luis Miguel Sobrevela Romaguera	
CURSOS	1º curso		2º curso		3º curso		4º curso		COORDINADOR/A DA DISCIPLINA:	Luis Miguel Sobrevela Romaguera
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	
	Luis Miguel Sobrevela Romaguera.							<a href="mailto:sobrevela78@edu.xunta.es">sobrevela78@edu.xunta.es</a>	Martes ás 20.30h.	

<b>2. DESCRIPTOR E COMPETENCIAS</b>	
<b>DESCRITOR:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coñecemento básico da estrutura e función do aparato locomotor e do sistema nervioso.</li> <li>• Desenvolvemento de hábitos posturais correctos que minimicen o risco durante a interpretación.</li> <li>• Técnicas de respiración, relaxación, autocontrol, optimización da enerxía muscular, concentración e memoria aplicadas ao estado e a actuación en público.</li> </ul>	
<b>COÑECEMENTOS PREVIOS:</b> Non require.	
<b>RELACIÓN CON OUTRAS DISCIPLINAS:</b> 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.	
<b>COMPETENCIAS TRANSVERSAIS:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• T1 Organizar e planificar o traballo de formar eficiente e motivadora.</li> <li>• T2 Recoller información significativa, analizala, sintetizala e xestionala adecuadamente.</li> <li>• T3 Solucionar problemas e tomar decisións que correspondan aos obxectivos do traballo que se realiza.</li> <li>• T6 Realizar autocrítica cara ao propio desempeño profesional e interpersonal.</li> <li>• T7 Utilizar as habilidades comunicativas e a crítica construtiva no traballo en equipo.</li> <li>• T11 Desenvolver na práctica laboral unha ética profesional baseada na apreciación e sensibilidade estética, medioambiental de cara á diversidade.</li> <li>• T13 Procura da excelencia e a calidade na súa actividade profesional.</li> <li>• T15 Traballar de forma autónoma e valorar a importancia da iniciativa e o espírito emprendedor no exercicio profesional.</li> </ul>
<b>COMPETENCIAS XERAIS:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• X8 Aplicar os métodos de traballo máis axeitados para superar os retos que se lle presenten no campo do estudo persoal e na práctica musical colectiva.</li> <li>• X21 Crear e dar forma aos propios conceptos artísticos tendo desenvolvida a capacidade de expresarse a través deles a partir de técnicas e recursos asimilados.</li> <li>• X24 Desenvolver capacidades para a autoformación ao longo da súa vida profesional.</li> <li>• X25 Coñecer e ser capaz de utilizar metodoloxías de estudo e investigación que lle capaciten para o continuo desenvolvemento e innovación da súa actividade musical ao longo da súa carreira.</li> </ul>
<b>COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EI4 Expresarse musicalmente co seu instrumento/voz de xeito fundamentado no coñecemento e dominio da técnica instrumental e corporal, así como nas características acústicas, organolóxicas e nas variantes estilísticas.</li> <li>• EI16 Argumentar e expresar verbalmente os seus puntos de vista sobre a interpretación, así como responder ao reto que supón facilitar a comprensión da obra musical.</li> <li>• EI8 Asumir adecuadamente as diferentes funcións subordinadas, participativas ou de liderato que poden dar nun proxecto musical colectivo.</li> <li>• EI10 Coñecer as implicacións escénicas que leva a súa actividade profesional e ser capaz de desenvolver as súas aplicacións prácticas.</li> </ul>

Ver a lista e descrición de competencias no Decreto 163/2015 do 29 de outubro

<b>3. OBXECTIVOS</b>	
DESCRICIÓN	COMPETENCIAS RELACIONADAS
Adquirir coñecemento da importancia do uso axeitado do corpo no acadamento dunha correcta execución musical.	T3, T6, T7, X8, EI18.
Ler documentos físicos ou virtuais, analizar e resumir o seu contido.	T1, T2, X24, X25, EI16.
Coñecer a estrutura e funcionamento do aparato locomotor e do sistema nervioso.	EI14, X21, EI10.
Coñecer os métodos de relaxación principais.	EI14, X21, EI10.
Estudar e aplicar as diferentes técnicas de control emocional e corporal mellorando o rendemento, a concentración e a memoria.	T11, T13, T15, X8, X21, EI14.

<b>4. CONTIDOS</b>		
TEMAS	DESCRITOR DE SUBTEMAS	SESIÓNS
O desenvolvemento corporal.	Aspectos fisiolóxicos do intérprete: patoloxías do aparato locomotor. O corpo e o instrumento. Ergonomía. Exercicios de concienciación e reeducación postural. Medidas de hixiene postural.	4
O mecanismo do estrés.	A fisioloxía humana e o estrés.	2
A respiración.	O papel da respiración na ansiedade e na relaxación. Tipos de respiración. Exercicios para o control adecuado da respiración.	2
A relaxación.	Fundamentos, indicacións e contraindicacións das técnicas de relaxación. Métodos e exercicios para o control da tonicidade muscular e a relaxación.	4
Técnicas de control emocional.	Visualización. Terapia racional emotiva. Resolución de problemas. Parada de pensamento. Exposición.	4
<b>TOTAL SESIÓNS:</b>		<b>16</b>

5. PLANIFICACIÓN DOCENTE E METODOLOXÍA			
TIPO DE ACTIVIDADE E DESCRICIÓN	HORAS PRESENCIAIS	HORAS NON PRESENCIAIS	TOTAL HORAS
<b>Actividades de introducción-motivación:</b> Explicación xeral sobre a concepción da materia, planificación do traballo, resolución de dúbidas. Coñecemento do alumnado.	8		8
<b>Actividades de desenvolvemento e exposición teórica-práctica:</b> Explicación dos contidos recollidos na guía docente, aplicación de exercicios prácticos de respiración, relaxación, hixiene postural, etc.	16		16
<b>Actividades de consolidación:</b> Probas orais, escritas, por parte do alumnado sobre os contidos traballados na clase. Práctica en grupo de diversos exercicios para a mellora postural, relaxación, respiración, etc.	8		8
<b>Actividades de reforzo:</b> Tarefas de repaso e de introducción dos contidos a tratar na clase. Procura de información.		7	7
<b>Práctica individual:</b> Práctica de cada alumno na súa casa e nas clases de diversos exercicios para a mellora postural, relaxación, respiración, control emocional, etc.	15		15
<b>Tutorías:</b> Individuais e de grupo.	2		2
<b>Actividades de avaliación:</b> Probas e revisión de probas.	4		4
<b>TOTAL HORAS:</b>			<b>60</b>
6. AVALIACIÓN			
FERRAMENTAS DE AVALIACIÓN	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	COMPETENCIAS AVALIADAS	PONDERACIÓN
6.1. CONVOCATORIA ORDINARIA			
6.1.1 AVALIACIÓN ORDINARIA (CON AVALIACIÓN CONTINUA)			
Observación diaria e sistemática da actitude, evolución e capacidade de traballo.	Realizar e expoñer traballos de lectura, consulta, investigación sobre técnicas de relaxación e control emocional e corporal.	Todas	50%
Ficha de seguimento: rexistro do nivel de aprendizaxe acadado, dos avances e problemas xurdidos.	Realizar exercicios e observar os alumnos na súa realización.	Todas	30%
Ficha de audicións : rexistro do acontecido nas audicións e exercicios desenvolvidos, e o nivel de aprendizaxe acadado (de 1 a 10 puntos).	Dialogar e participar activamente nos debates formulados sobre as técnicas traballadas así como do seu beneficio á hora da aplicación en actividades diarias.	Todas	20%
Ficha de exame: rexistro da valoración e o nivel de aprendizaxe acadado nos exercicios, probas escritas u orais realizadas (de 1 a 10 puntos).			
6.1.2. AVALIACIÓN ORDINARIA (ADIANTO DE CONVOCATORIA-EXAME DECEMBRO)			
Observación e valoración do traballo e a exposición dun traballo de investigación que versará sobre os contidos da materia de ao menos 15 páxinas (Arial 12, interliñado 1,5).	Realizar e expoñer traballos de lectura, consulta, investigación sobre técnicas de relaxación e control emocional e corporal.	Todas	100%
6.1.3. AVALIACIÓN ALTERNATIVA (PERDA AVALIACIÓN CONTINUA os alumnos perderán a avaliación continua en caso de superar as catro faltas no cuadrimestre)			
Observación e valoración do traballo e a exposición dun traballo de investigación que versará sobre os contidos da materia de ao menos 15 páxinas (Arial 12, interliñado 1,5).	Realizar e expoñer traballos de lectura, consulta, investigación sobre técnicas de relaxación e control emocional e corporal.	Todas	100%
6.2. CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA			

Observación e valoración do traballo e a exposición dun traballo de investigación que versará sobre os contidos da materia de ao menos 15 páxinas (Arial 12, interliñado 1,5).	Realizar e expoñer traballos de lectura, consulta, investigación sobre técnicas de relaxación e control emocional e corporal.	Todas	100%
--	---	-------	------

## 7. BIBLIOGRAFÍA, MATERIAIS E DOCUMENTOS

### Bibliografía:

- Roset, J. (2005). A Tono. Ejercicios para mejorar el rendimiento del músico. Paidotribo.
- Orozco Delclós, L. et al.(1996). Tecnopatías del músico. Aritza. Barcelona
- Dalia Cirujeda, G. (2004). Cómo superar la ansiedad escénica en músicos. Ed. mundimúsica. Madrid.
- Sardá, E. (2003): En forma. Ejercicios para músicos. Paidós.
- López de la Llave, A. Y Pérez-Llantada, M.C. (2005). Psicología para intérpretes artísticos. Thomson. Madrid.
- El miedo escénico. Guillermo Dalia Cirujeda.
- Como ser feliz si eres músico o tienes uno cerca. Guillermo Dalia Cirujeda.
- El juego interior del Tenis. Timothy Gallwey.

### Manuais e Métodos complementarios:

- Alexander, Gerda (1998). La Eutonía. Paidós. Barcelona.
- Richard Brennan (1991). El Manual de la Técnica Alexander. Paidotribo.
- Drake, Jonathan (1992). Postura sana. Ed. Mar tínez Roca. Barcelona.
- Richard Craz: La Técnica Alexander. Paidotribo
- Lapassade G.: La Bioenergética. Ed Granica. Barcelona,1978
- Speads, Carola, H.: ABC de la respiración. Edaf. Madrid, 1980.
- Lowen A.:Bioenergética. Ed . Diana. México, 1991.
- Jacobson, E. (1938). Progressive Relaxation. Chicago: Univ of Chicago Press.
- Labrador, F. J. (1992). El estrés: Nuevas técnicas para su control. Madrid: Temas de hoy.
- Labrador, F. J et al.. (1993). Manual de técnicas de modificación y terapia de conducta.

### Materiais:

- Materiais curriculares. Decretos e normas da administración pública. Orde do 30 de setembro de 2010 pola que se establece o plan de estudos das ensinanzas artísticas superiores de grao en música na Comunidade Autónoma de Galicia e se regula o acceso ao dito grao. (DOG 8 de outubro de 2010).
- Impresos: libros de texto, métodos, estudos e obras seleccionadas.
- Medios audiovisuais: (visuais: encerado, panel de corcho), (audiovisuais: lector de CD, proxector de DVD, Minidisc, cámara de vídeo, altosfalantes externos...).
- Medios informáticos: Windows media, Internet Explorer, ...
- Material específico: vestimenta cómoda, metrónomo, esterillas.