

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)

1. IDENTIFICACIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN										
DISCIPLINA: TÉCNICAS DE CONTROL EMOCIONAL E CORPORAL										
ESPECIALIDADE	INTERPRETACIÓN						ITINERARIO		PIANO	
CARÁCTER	OBRIGATORIA						TIPO DE CLASE		COLECTIVA	
DEPARTAMENTO	PIANO						XEFE/A DE DPTO.		ELISA TIMIRAOS FERREIRO	
CURSOS	1º curso		2º curso		3º curso		4º curso		COORDINADOR/A DA DISCIPLINA	ROSA-MARÍA GARCÍA BARCIA
CUADRIMESTRES	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VI II	Horas de clase semanais:	2 h.
ECTS/CUAD.				2					Observacións:	
DOCENTES:	NOME E APELIDOS						EMAIL/TEL/WEB		TITORÍA	
	ROSA-MARÍA GARCÍA BARCIA						garciabarcia@yahoo.es		Mércores de 20:00 a 21:00	

2. DESCRITOR 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/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:	E14, E16, E18, E110
Ver a lista e descrición de competencias 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, 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 movemento corporal.	1.1. Patoloxías propias dos pianistas. 1.2. O sistema músculo-esquelético: As estruturas óseas do membro superior. Os músculos do membro superior. Organización e clasificación funcional. O tono muscular. A Fatiga. 1.3. A hixiene postural. 1.4. As destrezas motrices. Definición, compoñentes e características.	4
2. A expresión corporal.	2.1. Estrutura do sistema nervioso. 2.2. O sistema nervioso somático. O control motor. 2.3. O sistema nervioso autónomo: sistemas simpático e parasimpático. 2.4. A propiocepción e o mapa corporal.	3
3. A preparación física para a actuación en público.	3.1. Problemas asociados as artes escénicas. O medo escénico. 3.2. Alexander, Eutonía, Feldenkrais, Rolfing.	2
4. Preparación psíquica.	4.1. A relaxación progresiva. 4.2. A respiración. 4.3. A meditación. 4.4. A imaxinación. 4.5. O xogo interior. 4.6. Rexeitamento de ideas irracionais. 4.7. Detención do pensamento. 4.8. Técnicas de afrontamento. 4.9. Entrenamento autóxico. 4.10. A memoria: Sistema e fases de memoria. A memoria baixo presión. Tipos de memoria.	4
5. Metodoloxía de traballo autónomo.	5.1. Aprendizaxe vs. Execución. 5.2. A práctica da técnica. A sobreaprendizaxe. A Transferencia da aprendizaxe. 5.3. Os movementos pianísticos. A análise técnica.	3
TOTAL SESIÓNS:		16
VER PUNTO 9: OBSERVACIÓNS		

5. METODOLOXÍA E PLANIFICACIÓN DOCENTE			
TIPO DE ACTIVIDADE E DESCRICIÓN	HORAS PRESENCIAIS	HORAS NON PRESENCIAIS	TOTAL HORAS
Exposición maxistral: clases ou fragmentos de clases nas que o profesor expón oralmente os contidos.	10	0	10
Lectura guiada e comentario de fontes: confrontación conxunta de fragmentos bibliográficos proporcionados polo profesor para a súa análise e a extracción de datos relacionados co tema correspondente.	9	0	9
Exercicios prácticos: realización de exercicios para fixar os contidos traballados.	9	0	9
<u>Elaboración dun traballo monográfico de investigación: elaboración individual dun traballo de investigación con temática e guión propostos polo profesor.</u>	0	10	10
<u>Estudio individual</u>	0	18	18
<u>Titorías:</u>			
1. <u>Individuais.</u>	1	0	1
2. <u>De grupo.</u>	1	0	1
<u>Actividades de avaliación:</u>			
1. <u>Probas</u>	1	0	1
2. <u>Revisión de probas.</u>	1	0	1
TOTAL HORAS:			60 (2 ECTS)

6. AVALIACIÓN			
FERRAMENTAS DE AVALIACIÓN	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	COMPETENCIAS AVALIADAS	PONDERACIÓN
6.1. CONVOCATORIA ORDINARIA			
6.1.1 AVALIACIÓN ORDINARIA (CON AVALIACIÓN CONTINUA)			
Observación na clase- Caderno do profesor	<ul style="list-style-type: none"> - Asistencia a clase. - Participación activa nas actividades programadas. - Actitude na clase. 	T2, T3, T6, T7, T11, T13, X8, X21, X24, X25, E14, E16, E18, E110, EP4.	10 %
Elaboración do traballo de investigación	<ul style="list-style-type: none"> - Rigor na planificación, elaboración, e redacción do traballo. - Ampla consulta de fontes. - Aplicación práctica á práctica pianística. 	T1, T2, T3, T6, T7, T11, T13, T15, X8, X21, X24, X25, E14, E16, E18, E110.	20 %
Proba escrita	<ul style="list-style-type: none"> - Rigor na relevancia, exactitude e redacción das respostas as preguntas propostas polo profesor. 	T1, T2, T3, T11, T13, T15, X8, X21, X24, X25, E14, E16, E110.	70 %
6.1.2. AVALIACIÓN ORDINARIA (ADIANTO DE CONVOCATORIA-EXAME DECEMBRO)			
Observación na clase- Caderno do profesor	<ul style="list-style-type: none"> - Asistencia a clase. - Participación activa nas actividades programadas. - Actitude na clase. 	T2, T3, T6, T7, T11, T13, X8, X21, X24, X25, E14, E16, E18, E110, EP4.	10 %

Elaboración do traballo de investigación	<ul style="list-style-type: none"> - Rigor na planificación, elaboración, e redacción do traballo. - Ampla consulta de fontes. - Aplicación práctica á práctica pianística. 	T1, T2, T3, T6, T7, T11, T13, T15, X8, X21, X24, X25, E14, E16, E18, E110.	20 %
Proba escrita	<ul style="list-style-type: none"> - Rigor na relevancia, exactitude e redacción das respostas as preguntas propostas polo profesor. 	T1, T2, T3, T11, T13, T15, X8, X21, X24, X25, E14, E16, E110.	70 %

6.1.3. AVALIACIÓN ALTERNATIVA (*PERDA AVALIACIÓN CONTINUA)
 *(Alumnos que superen as 3 faltas por cuadrimestre, establecidas no centro, aprobadas en consello escolar)

Elaboración do traballo de investigación	<ul style="list-style-type: none"> - Rigor na planificación, elaboración, e redacción do traballo. - Ampla consulta de fontes. - Aplicación práctica á práctica pianística. 	T1, T2, T3, T6, T7, T11, T13, T15, X8, X21, X24, X25, E14, E16, E18, E110.	30 %
Proba escrita	<ul style="list-style-type: none"> - Rigor na relevancia, exactitude e redacción das respostas as preguntas propostas polo profesor. 	T1, T2, T3, T11, T13, T15, X8, X21, X24, X25, E14, E16, E110.	70 %

6.2. CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA

Elaboración do traballo de investigación	<ul style="list-style-type: none"> - Rigor na planificación, elaboración, e redacción do traballo. - Ampla consulta de fontes. - Aplicación práctica á práctica pianística. 	T1, T2, T3, T6, T7, T11, T13, T15, X8, X21, X24, X25, E14, E16, E18, E110.	30 %
Proba escrita	<ul style="list-style-type: none"> - Rigor na relevancia, exactitude e redacción das respostas as preguntas propostas polo profesor. 	T1, T2, T3, T11, T13, T15, X8, X21, X24, X25, E14, E16, E110.	70 %

7. ALUMNADO CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIAIS

DESCRICIÓN	CRITERIOS E PAUTAS
—	—

8. BIBLIOGRAFÍA, MATERIAIS E DOCUMENTOS

Referencias básicas	<ul style="list-style-type: none"> - Putz, R./ Pabst R. Sobotta, Atlas de Anatomía Humana, Médica Panamericana, Madrid, 2006. - Kiernan, J. A. El sistema nervioso humano: una perspectiva anatómica, Wolters Kluwer/ Lippincott Williams & Wilkinsl, Barcelona, 2009. - Vázquez Rodríguez, M. I Técnicas de relajación y respiración, Síntesis, Madrid, 2001.
Referencias complementarias	<ul style="list-style-type: none"> - Sobotta, Atlas de Anatomía Humana, directores R. Putz y R. Pabst, Médica Panamericana, Madrid, 2006. - Butler, D. S. Movilización del sistema nervioso, Paidotribo, Barcelona, 2009. - Mackinnon, P. C. B/ Morris J. F. Oxford anatomía funcional, Panamericana, Madrid, 1993. - Vázquez Rodríguez, M. I Técnicas de relajación y respiración, Síntesis, Madrid, 2001. - Gay, H. La respiración consciente para conservar la salud, liberarse del estrés y alcanzar el dominio de uno mismo, Ediciones Urano, 1997. - Digambarananda Saraswati, S. Claves del yoga: teoría y práctica, La liebre de Marzo, Barcelona, 2010. - Payne, R. A. Técnicas de relajación: guía práctica para el profesional de la salud, Paidotribo, Barcelona, 2009. - Bang-Rouhet, P. ¿Qué nos jugamos cuando hablamos en público?: comprenda su miedo escénico y cómo controlarlo, Alienta, Barcelona, 2009. - Viaño Santasmarinas, J. J. Actividad física, actividad musical y trastornos músculo-esqueléticos en estudiantes instrumentistas de conservatorio (tesis doctoral), 2009 - Chiantore, L. Historia de la Técnica Pianística Alianza Editorial 2001 Madrid - Schültz, Arnold The Riddle of the pianist's finger Carl Fischer. New York. 1936 - Caland, Elisabeth Artistic Piano Playing as Taught by Ludwig Deppe Together with Practical Examples The Olympian Publishing Company 1903 - Fay, Amy Music Study in Germany, The MacMillan Company London, New York, 1908 - Bree, Malwine Reprint The Leschetizky Method. A guide to fine and correct piano playing, Dover Publications. New York. 1997. - Breithaupt, Rudolf Maria School of Weight-Touch (1909) C. F. Kahnt Nachfolger, Leipzig - Matthey, Tobias The Act of Touch Bosworth & Co., Londres 1905. - Matthey, Tobias The Visible and invisible in pianoforte technique being a digest of the author's technical teachings up to date Oxford University Press 1932 - Ortmann, Otto The Physical Basis of Piano Touch and Tone Kegan Paul, Trench, Trubner & Co. Ltd. London 1925. - Leimer, K. La moderna ejecución pianística, Ricordi, Buenos Aires 1950 - Leimer, Rítmica, dinámica y pedal, Ricordi, Buenos Aires 1951 - Gat, J. The Technique of piano Playing Collet's London and Wellingborough, 1980.

9. OBSERVACIÓNS

4. CONTIDOS: As sesións adicadas aos diversos temas dos contidos non representan compartimentos estancos nin un número fixo de sesións, se non que son meramente orientativas e quedan a discreción do profesor.