# 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 )

| 1. IDENTIFICACIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **DISCIPLINA *TÉCNICAS DE CONTROL CORPORAL E EMOCIONAL*** | | | | | | | | | | |
| ESPECIALIDADE: | INTERPRETACIÓN | | | | | | | | ITINERARIOS: | TROMPETA |
| CARÁCTER: | OBRIGATORIA | | | | | | | | TIPO DE CLASE: | INDIVIDUAL |
| DEPARTAMENTO: | VENTO METAL | | | | | | | | XEFE DE DPTO.: | B. IGLESIAS |
| CURSOS | 1º curso | | 2º curso | | 3º curso | | 4º curso | | COORDINADOR/A DA DISCIPLINA: | IAGO RÍOS |
| 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 |
| | IAGO RÍOS | | | | | | | | IAGORIOS@YAHOO.ES | Xoves 10’00 11’00 |

| 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:Os previstos na proba de acceso ó centro. | |
| RELACIÓN CON OUTRAS DISCIPLINAS: Ten relación directa coa materia principal da especialidade de interpretación, neste caso trombón.. | |
| COMPETENCIAS TRANSVERSAIS: | T1, T2, T3, T6, T7, T11, T13, T15 |
| COMPETENCIAS XERAIS: | X8, X21, X24, X25 |
| COMPETENCIAS ESPECÍFICAS: | EI4, EI6, EI8, EI10 |
| Ver a lista e descrición de competencias no Decreto 163/2015 do 29 de Outubro | |

| 3. OBXECTIVOS | |
|---|---|
| DESCRICIÓN | 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. Autoinstruccións. | 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. PLANIFICACIÓN DOCENTE E METODOLOXÍA | | | |
|---|---|---|---|
| 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 |
| *Titorías* | 14 | | 14 |
| Actividades complementarias: | 8 | | 8 |
| Actividades de avaliación:<br>1. Probas:<br>2. Revisión de probas: | 2<br>1<br>1 | | 2 |
| | | 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) | | | |
| *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% |
| 6.1.2. AVALIACIÓN ORDINARIA (ADIANTO DE CONVOCATORIA-EXAME DECEMBRO) | | | |
| *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% |
| 6.1.3. AVALIACIÓN ALTERNATIVA (PERDA AVALIACIÓN CONTINUA) *MÁIS DE 4 FALTAS DE ASISTENCIA IMXUSTIFICADA* | | | |
| *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 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% |
| **6.2. CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA** | | | |
| *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% |

## 7. 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
-Yanes, J. (2003) El control del estrés y el mecanismo del miedo. Madrid: editorial Edaf
-VV. AA. (2010) Interpretación y postura corporal. Madrid: Akal

## 8. OBSERVACIÓNS

**A presente programación docente enténdese como unha ferramenta educativa capaz de axudar tanto ó profesor coma 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 substituir por outras referencias equivalentes.**