

**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)**  
**CURSO 2019/20**

Adaptación por mor da situación do confinamento derivado do estado de alarma para a xestión da situación de crise sanitaria ocasionada polo COVID-19, publicado no *Real Decreto 463/2020, do 14 de marzo, BOE número 67, do 14 de marzo*, e realizada no marco da *Instrución do 27 de abril de 2020* da dirección xeral de Educación e Formación Profesional e Innovación Educativa

<b>1. IDENTIFICACIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN</b>										
<b>DISCIPLINA: TÉCNICAS DE CONTROL EMOCIONAL E CORPORAL (CLARINETE)</b>										
ESPECIALIDADE	INTERPRETACIÓN				ITINERARIO				CLARINETE	
CARÁCTER	OBRIGATORIO				TIPO DE CLASE				COLECTIVA	
DEPARTAMENTO	VENTO MADEIRA				XEFE/A DE DPTO.				ISMAEL VAQUERO	
CURSOS	1º curso	2º curso		3º curso		4º curso			COORDINADOR/A DA DISCIPLINA	MARÍA EUGENIA BOLAÑO AMIGO
CUADRIMESTRES	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	Horas de clase semanais:	
ECTS/CUAD.	-	-	-	2	-	-	-	-	Observacións:	
DOCENTES:	NOME E APELIDOS				EMAIL/TEL/WEB				TITORÍA	
	María Eugenia Bolaño Amigo				uxia.clarinete@gmail.com				1º Cuad: Venres de 11:00 a 12:00 h. 2º Cuad: Mércores de 12:00 a 13:00 h.	

<b>2. DESCRITOR E COMPETENCIAS</b>	
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	EI4, EI6, EI8, EI10
Ver a listaxe e descrición de competencias no Decreto 163/2015, do 29 de outubro	

### 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, EI18.
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
1. O movemento corporal	Relación intérprete-instrumento.	4
	Conciencia corporal e hábitos posturais. Colocación do corpo en posición sentada e erguida. Funcionamento do aparello respiratorio.Tipos de respiración e control da mesma. Actividades de reforzo ou consolidación.	2
2. A expresión corporal	Exercicios e dinámicas de expresividade. Improvisacións corporais.	3
3. Preparación física para a actuación en público	Exercicios de estiramentos e quecemento.	3
4. Preparación psíquica	Concienciación psicolóxica. Interiorización e visualización. Achega aos procesos psicolóxicos básicos aplicados á interpretación musical: sensación e percepción, atención, memoria, pensamento e linguaxe, motivación,, emoción e aprendizaxe. Estrés e medo escénico. Pautas para actuacións proactivas.	3
5. Metodoloxías de traballo autónomo	Pautas para a mellora da concienciación interna. Estratexias para o desenvolvemento dun estudo eficiente.	1
TOTAL SESIÓNS: O número de sesións correspondentes a este cuadrimestre serán, para cada alumna/o, as que correspondan ata o 14 de marzo do 2020		16

### 5. METODOLOXÍA E PLANIFICACIÓN DOCENTE

TIPO DE ACTIVIDADE E DESCRICIÓN	HORAS PRESENCIAIS	HORAS NON PRESENCIAIS	TOTAL HORAS
Exposición práctico-teórica	16	-	16
Lectura guiada e comentario de fontes	15	-	15
Pescuda de información	-	23	23
Actividades complementarias	-	4	4
Titorías	-	1	1
Actividades de avaliación: - Presentación de traballos - Revisión de probas	1	-	1
TOTAL HORAS: O número de horas correspondentes a este cuadrimestre serán, para cada alumna/o, as que correspondan ata o 14 de marzo do 2020			60

### 6. AVALIACIÓN

FERRAMENTAS DE AVALIACIÓN	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	COMPETENCIAS AVALIADAS	PONDERACIÓN
<b>6.1. CONVOCATORIA ORDINARIA</b>			
<b>6.1.1 AVALIACIÓN ORDINARIA (CON AVALIACIÓN CONTINUA)</b>			
Avaliación continua ata o 14 de marzo de 2020. Seguimento das sesións de clase	<ol style="list-style-type: none"> <li>Coñecemento básico da estrutura e función do aparello locomotor e do sistema nervioso, así como das implicacións físicas e emocionais da interpretación musical.</li> <li>Reflexión arredor da relación intérprete-instrumento e, igualmente, concienciación en relación ao coidado nos hábitos cotiás da práctica instrumental.</li> <li>Participación, cooperación e interese no desenvolvemento das sesións de clase.</li> </ol>	T1, T2, T3, T6, T7, T11, T13, T15, X8, X21, X24, X25, E4, E6, E8, E10	100,00%
Elaboración de tarefas/traballos individuais e grupais de reflexión e investigación	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ordenación e estruturación da información.</li> <li>Capacidade de análise e argumentativa en relación aos contidos abordados.</li> <li>Destreza na procura e selección de información procedente de diversas fontes.</li> <li>Corrección nos modos de citación académica, coherencia, cohesión e adecuación.</li> </ol>	T1, T2, T3, T6, T7, T11, T13, T15, X8, X21, X24, X25, E4, E6, E8, E10	+10% ao 100% da cualificación acadada na 1ª epígrafe
<b>6.1.2. AVALIACIÓN ORDINARIA (ADIANTO DE CONVOCATORIA-EXAME DECEMBRO)</b>			
Traballo académico que inclúa un suposto práctico	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ordenación e estruturación da información.</li> <li>Capacidade de análise e argumentativa en relación aos contidos abordados.</li> <li>Destreza na procura e selección de información procedente de diversas fontes.</li> <li>Corrección nos modos de citación académica, coherencia, cohesión e adecuación.</li> </ol>	T1, T2, T3, T6, T7, T11, T13, T15, X8, X21, X24, X25, E4, E6, E8, E10	50,00%
Proba escrita	Mostra do grao de coñecemento en relación aos contidos abordados, das competencias para a reflexión e da capacidade de síntese.	T1, T2, T3, T6, T7, T11, T13, T15, X8, X21, X24, X25, E4, E6, E8, E10	50,00%

**6.1.3. AVALIACIÓN ALTERNATIVA (\*PERDA AVALIACIÓN CONTINUA)**  
 \*(Alumnos que superen as 4 faltas por cuadrimestre, establecidas no centro, aprobadas en consello escolar)

Traballo académico que inclúa un suposto práctico	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ordenación e estruturación da información.</li> <li>2. Capacidade de análise e argumentativa en relación aos contidos abordados.</li> <li>3. Destreza na procura e selección de información procedente de diversas fontes.</li> <li>4. Corrección nos modos de citación académica, coherencia, cohesión e adecuación.</li> </ol>	T1, T2, T3, T6, T7, T11, T13, T15, X8, X21, X24, X25, E4, E6, E8, E10	50,00%
Proba escrita	Mostra do grao de coñecemento en relación aos contidos abordados, das competencias para a reflexión e da capacidade de síntese.	T1, T2, T3, T6, T7, T11, T13, T15, X8, X21, X24, X25, E4, E6, E8, E10	50,00%
<b>6.2. CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA</b>			
Traballo académico que inclúa un suposto práctico	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ordenación e estruturación da información.</li> <li>2. Capacidade de análise e argumentativa en relación aos contidos abordados.</li> <li>3. Destreza na procura e selección de información procedente de diversas fontes.</li> <li>4. Corrección nos modos de citación académica, coherencia, cohesión e adecuación.</li> </ol>	T1, T2, T3, T6, T7, T11, T13, T15, X8, X21, X24, X25, E4, E6, E8, E10	50,00%
Proba escrita	Mostra do grao de coñecemento en relación aos contidos abordados, das competencias para a reflexión e da capacidade de síntese.	T1, T2, T3, T6, T7, T11, T13, T15, X8, X21, X24, X25, E4, E6, E8, E10	50,00%

**7. ALUMNADO CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIAIS**

DESCRIPCIÓN	CRITERIOS E PAUTAS
Partindo do establecido polo Real Decreto 1/2013, do 29 de novembro, polo que se aproba o texto refundido da Lei Xeral de dereitos das persoas con discapacidade e da súa inclusión social, cumpriranse as disposicións vixentes en materia de promoción da accesibilidade.	Aqueles que a Consellería competente en materia de Educación estableza.

**8. BIBLIOGRAFÍA, MATERIAIS E DOCUMENTOS\***

<p>Bang-Rouhet, P. (2009). <i>¿Qué nos jugamos cuando hablamos en público? comprende su miedo escénico y cómo controlarlo</i>. Barcelona: Alienta.</p> <p>Dalía, G. (2004). <i>Cómo superar la ansiedad escénica en músicos: un método eficaz para dominar los «nervios» ante las actuaciones musicales</i>. Madrid: Mundimúsica.</p> <p>Dalía, G. (2006). <i>El músico: una introducción a la psicología de la interpretación musical</i>. Alcorcón (Madrid): Mundimúsica.</p> <p>Gallwey, T. (2000). <i>El juego interior del tenis</i>. Málaga: Editorial Sirio.</p> <p>Green, B. (1986). <i>The inner game of music</i>. Garden City N.Y.: Anchor Press/Doubleday.</p> <p>Green, B. (1991a). <i>The inner game of music workbook: for band</i>. Chicago: GIA Publications,.</p> <p>Green, B. (1991b). <i>The inner game of music workbook: for full orchestra</i>. Chicago: GIA Publications,.</p> <p>Kovács, G. (2010). <i>Ejercicios preparatorios para instrumentistas: (método Kovács)</i>. Barcelona: Graó.</p> <p>Lehmann, A. (2007). <i>Psychology for musicians understanding and acquiring the skills</i>. Oxford [New York]: Oxford University Press.</p> <p>López, A. e Pérez-Llantada, M.C. (2005). <i>Psicología para Intérpretes Artísticos</i>. Madrid: Thomson.</p> <p>Martín López, T. (2015). <i>Cómo tocar sin dolor. Tu cuerpo tu primer instrumento</i>. Valencia: Piles.</p> <p>Rosset i Llobet, J. (2010). <i>El cuerpo del músico: manual de mantenimiento para un máximo rendimiento</i>. Badalona: Editorial Paidotribo.</p>
--



XUNTA DE GALICIA

CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN, UNIVERSIDADE  
E FORMACIÓN PROFESIONAL  
CONSERVATORIO SUPERIOR DE MÚSICA DA CORUÑA

Rosset i Llobet, J. (2005). *A tono: ejercicios para mejorar el rendimiento del músico*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Rubio Condado, M. (2004). *Control del miedo escénico: guía práctica para músicos con ejercicios progresivos*. [Soria]: Rubio Condado.

Ruiz Ramos, G. (2000). *Amo hacer música: yogaterapia específica para los profesionales de la música*. Madrid: Mandala.

Sardà Rico, E. (2003). *En forma: ejercicios para músicos*. Barcelona: Paidós.

Sloboda, J. (1987). *The musical mind: the cognitive psychology of music*. New York: Oxford University Press.

\*As referencias bibliográficas teñen carácter orientador e poderán modificarse atendendo ás necesidades e intereses do alumnado.