

PROGRAMACIÓN DOCENTE DE TÉCNICAS DE CONTROL CORPORAL E EMOCIONAL
CURSO 2019 / 2020

CONSERVATORIO SUPERIOR DE MÚSICA DE A CORUÑA

TÍTULO SUPERIOR DE MÚSICA (ENSINANZAS REGULADAS POLO DECRETO 163/2015)

**Modificada o abeiro das Instrucións do 27 de abril de 2020, da Dirección Xeral de Educación, Formación
 Profesional e Innovación Educativa**

1. IDENTIFICACIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN										
DISCIPLINA <i>TÉCNICAS DE CONTROL CORPORAL E EMOCIONAL</i>										
ESPECIALIDADE:	INTERPRETACIÓN				ITINERARIOS:			TROMBÓN, TROMPETA, TUBA		
CARÁCTER:	OBRIGATORIA				TIPO DE CLASE:			COLECTIVA		
DEPARTAMENTO:	VENTO METAL				XEFE DE DPTO.:			A. CENTELLES		
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. 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: 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. Autoinstrucións.	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
<i>Titorías</i>	14		14
Actividades complementarias:	8		8
Actividades de avaliación:	2		2
1. Probas:	1		
2. Revisión de probas:	1		
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)			
<i>1.-Realización dun traballo sobre os contidos da materia dacordo aos criterios do profesor.</i>	Comprobar o grao de aprendizaxe dos contidos da materia	T2, T8, X10, X18, X24, E10	50%
<i>2.-Realización das actividades propostas polo profesor en cada sesión.</i>	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	50,00%
6.1.2. AVALIACIÓN ORDINARIA (ADIANTO DE CONVOCATORIA-EXAME DECEMBRO)			
<i>1.-Realización dun traballo sobre os contidos da materia dacordo aos criterios do profesor.</i>	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			
<i>1.-Realización dun traballo sobre os contidos da materia dacordo aos criterios do profesor.</i>	Comprobar o grao de aprendizaxe dos contidos da materia	T2, T8, X10, X18, X24, E10	100%
6.2. CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA			
<i>1.-Realización dun traballo sobre os contidos da materia dacordo aos criterios do profesor.</i>	Comprobar o grao de aprendizaxe dos contidos da materia	T2, T8, X10, X18, X24, E10	100%

7. BIBLIOGRAFÍA, MATERIAIS E DOCUMENTOS
<p>-Brennan, R. (2011) <u>La técnica Alexander</u>. Londres: Collins & Brown</p> <p>-Dalia, G. (2004) <u>Cómo superar la ansiedad escénica en músicos</u>. Madrid: Mundimúsica ediciones.</p> <p>-Dalia, G. (2008) <u>Cómo ser feliz si eres músico o tienes uno cerca</u>. Madrid: Mundimúsica ediciones.</p> <p>-Dalia, G. & Pozo, Á. (2006) <u>El músico. Una introducción a la psicología de la interpretación musical</u>. Madrid: Mundimúsica ediciones.</p> <p>-Gallwey, T. (1997) <u>El juego interior del tenis</u>. Málaga: editorial Sirio</p> <p>-García, R. (2015) <u>Como preparar con éxito un concierto o audición. Técnicas básicas para dominar el escenario</u>. Barcelona: Redbook</p> <p>-Klöppel, R. (2007) <u>Ejercitación mental para músicos</u>. Alcorcón (Madrid): Mundimúsica ediciones</p> <p>-López de la Llave, A. & Pérez-Llantada, M.C. (2006) <u>Psicología para intérpretes artísticos</u>. Madrid: Thomson</p> <p>-Martín, T. (2015) <u>Cómo tocar sin dolor. Tu cuerpo tu primer instrumento</u>. Valencia: Piles</p> <p>-Rosset i Llobet, J. & Odam, G. (2010) <u>El cuerpo del músico</u>. Badalona: editorial Paidotribo</p> <p>-Yanes, J. (2003) <u>El control del estrés y el mecanismo del miedo</u>. Madrid: editorial Edaf</p> <p>-VV. AA. (2010) <u>Interpretación y postura corporal</u>. Madrid: Akal</p>

8. OBSERVACIÓNS
<p>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.</p> <p>O listado bibliográfico referido no punto 7, constitúe unha referencia orientativa, da que se seleccionarán os materiais pertinentes, poidéndose substituír por outras referencias equivalentes.</p>