

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 ao 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:	TROMPA		
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:	AIDA LOZANO	
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	
	AIDA LOZANO							aidatrompa@gmail.com		Martes de 14-15h	

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 trompa.	
COMPETENCIAS TRANSVERSAIS:	T1, T2, T3, T6, T7, T11, T13, T15
COMPETENCIAS XERAIS:	X8, X21, X24, X25
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:	E14, E16, E18, E10
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)			
1.-Realización dun examen tipo test abrangante de tódolos contidos da materia. <i>(Realización dun traballo descrito polo profesor obrigatorio na CONVOCATORIA ORDINARIA)</i>	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. <i>(Gravación de exercicios prácticos indicados polo profesor marcados como obrigatorio na CONVOCATORIA ORDINARIA)</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	30,00%
NOTA: A avaliación das aprendizaxes desenvolvidas a partir da suspensión das actividades lectivas presenciais será continua e acentuará o seu carácter diagnóstico e formativo. En todo caso, a avaliación das actividades realizadas na fase non presencial so poderá ter valor positivo para a cualificación do alumnado. Téndose en conta, se aporta valor positivo, na parte de “actividades prácticas”.			
6.1.2. AVALIACIÓN ORDINARIA (ADIANTO DE CONVOCATORIA-EXAME DECEMBRO)			
1.-Realización dun examen tipo test abrangante de tódolos contidos da materia. <i>(Realización de un traballo escrito marcado como obrigatorio na CONVOCATORIA ORDINARIA).</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			
1.-Realización dun examen tipo test abrangante de tódolos contidos da materia. <i>(Realización de un traballo práctico dos contidos marcados na bibliografía como obrigatorios na CONVOCATORIA ORDINARIA)</i>	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. <i>(Realización de un traballo dos contidos marcados na bibliografía como obrigatorios na CONVOCATORIA ORDINARIA)</i>	Pescuda de información relativa á materia, e grao de relación cos contidos	T2, T8, X10, X18, X24, E10	30%
6.2. CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA (para alumnos que non superaron a materia na convocatoria ordinaria de MAIOno curso 19/20) (Examinanse do segundo cuadrimestre no que estaban matriculados no curso 2019/20)			
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

BIBLIOGRAFÍA OBRIGATORIA (VERMELLO) / BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA (VERDE)

- 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 substituír por outras referencias equivalentes.