

PROGRAMACIÓN DOCENTE DE TÉCNICAS DE CONTROL EMOCIONAL E CORPORAL (Cuadrimestre IV)
CONSERVATORIO SUPERIOR DE MÚSICA DE A CORUÑA
TÍTULO SUPERIOR DE MÚSICA (ENSINANZAS REGULADAS POLO D 163/2015)

1. IDENTIFICACIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN

DISCIPLINA TÉCNICAS DE CONTROL EMOCIONAL E CORPORAL (Cuadrimestre IV)

ESPECIALIDADE:	INTERPRETACION				ITINERARIOS:	Viola	
CARÁCTER:	OBRIGATORIA				TIPO DE CLASE:	COLECTIVA	
DEPARTAMENTO:	CORDA FRETADA				XEFE DE DPTO.:	Diego Segade Blanco	
CURSOS	1º curso	2º curso	3º curso	4º curso	COORDINADOR/A DA DISCIPLINA:	Diego Segade Blanco	
CUADRIMESTRES	I	II	III	IV	V	VI	VII
ECTS/CUAD.			2				
DOCENTES:	NOME E APELIDOS				EMAIL/TEL/WEB	TITORÍA	
	Diego Segade Blanco				diegosegade@gmail.com	Luns 16:00-17:00h	
					Horas de clase semanais:	2 h	
					Observacións:		

2. DESCRIPTOR E COMPETENCIAS

DESCRITOR: Coñecemento básico da estrutura e función do aparato 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 de Técnicas de control emocional e corporal ten carácter transversal, e está relacionada coas propias da especialidade de interpretación, coma a de instrumento/canto, repertorio, música de cámara.... Ten coma obxectivo desenvolver as técnicas de control psíquicas e físicas de cara a unha potenciación das capacidades do propio corpo, que redunde 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

3. OBXECTIVOS

DESCRCIÓN	COMPETENCIAS RELACIONADAS
Reflexionar sobre a autoanálise, autocrítica e autoestima.	T3, T6, T7, X8, X24
Coñecer as técnicas corporais de relaxación máis significativas así como o proceso conductual-cognitivo que conleva intrínseco o mundo da interpretación.	T1, T2, X25
Participar en todas as actividades e tarefas propostas pola profesora como implicación pedagóxica e educativa	T11, T15, X21
Experimentar e asimilar un novo concepto da interpretación a través do control corporal e emocional para disfrutar do acto en sí mesmo.	T3, X8, X21, X24

4. CONTIDOS		
TEMAS	DESCRITOR DE SUBTEMAS	SESIÓNS
A intelixencia emocional	-Autocoñecemento cognitivo, fisiolóxico e motor -Autoestima profesional e persoal -Relacións interpersoais, habilidades sociais, asertividade e resolución de conflitos no mundo musical	8
Técnicas de relaxación corporal	-F.M Alexander -J.H.Schultz -E. Jacobson	4
Técnicas específicas do instrumentista	-Stageback -Medo escénico -Resolución de problemas	4
Exercicios prácticos	-Individuais Exercicios estudados e innovadores, test... Autocrítica e autocontrolo -Grupais Asistencia como intérprete e público a audicions Debates, comentarios,...	Durante todas as sesións
TOTAL SESIÓNS:		16

5. PLANIFICACIÓN DOCENTE E METODOLOXÍA			
TIPO DE ACTIVIDADE E DESCRICIÓN	HORAS PRESENCIAIS	HORAS NON PRESENCIAIS	TOTAL HORAS
Exposición da temática	12	0	12
Realización de tests individuais e grupais e debate	2	0	2
Realización dun traballo individual e titorización sobre lectura especializada	10	28	38
Exercicios prácticos	8	0	8
TOTAL HORAS:			60= 2 ECTS

Os contidos da programación adecuaranse ao número de sesións que puidera ter o alumno en cada cuatrimestre polas particularidades do calendario escolar, exceptuadas aquelas que teñan que ver coa no asistencia sen xustificación do alumno.

6. AVALIACIÓN			
FERRAMENTAS DE AVALIACIÓN	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	COMPETENCIAS AVALIADAS	PONDERACIÓN
6.1. CONVOCATORIA ORDINARIA			
6.1.1 AVALIACIÓN ORDINARIA (CON AVALIACIÓN CONTINUA)			
Asistencia e grao de implicación nas tarefas asignadas	Valorarase a asistencia e participación. Alcanzar as competencias avaliadas.	TODAS AS RECOLLIDAS NO APARTADO 2	40%
Traballo escrito	Evaluarase a calidade, orixinalidade e ortografía no caso dos traballos escrito Alcanzar as competencias avaliadas.		60%
6.1.2. AVALIACIÓN ORDINARIA (ADIANTO DE CONVOCATORIA-EXAME DECEMBRO)			
Traballo escrito	Evaluarase o grado de coñecemento, a expresión e a ortografía	TODAS AS RECOLLIDAS NO APARTADO 2	100%
6.1.3. AVALIACIÓN ALTERNATIVA (PERDA AVALIACIÓN CONTINUA) <i>(con máis de catro faltas pérdese a avaliación continua)</i>			
Traballo escrito	Evaluarase o grado de coñecemento, a expresión e a ortografía	TODAS AS RECOLLIDAS NO APARTADO 2	100%
6.2. CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA			
Exame	Evaluarase o grado de coñecemento, a expresión e a ortografía	TODAS AS RECOLLIDAS NO APARTADO 2	100%

7. BIBLIOGRAFÍA, MATERIAIS E DOCUMENTOS

REFERENCIAS BÁSICAS

- DAVIS, M., MICKAY, M.: Técnicas de autocontrol emocional. Martínez
BRANDEN, N: Cómo mejorar su autoestima. Barcelona. Paidós (1989)
CIRUJEDA, D. G.: Cómo superar la ansiedad escénica. Ed. Mundimúsica. Madrid (2004)
SARDÁ, E: En forma. Ejercicios para músicos. Paidós (2003).
HENGSTENBERG, E: Desplegándose. Imágenes y relatos de mi labor con niños. La liebre de marzo (2010)
DALIA, G (2008). Cómo Ser feliz si eres músico o tienes uno cerca. Madrid, Mundimúsica

REFERENCIAS COMPLEMENTARIAS

- JACOBSON, S.: Mind Control in America (1985)
LODES, H.: Aprende a respirar. Barcelona Integral (1968)
LÁZARO L, A. El equilibrio humano: un fenómeno complejo. (2000)
ALCÁNTARA, J.A.: Cómo educar la autoestima. Barcelona:CEAC (1990)
CASTANYER, O: La asertividad: expresión de una sana autoestima. Bilbao: Descleé de Brouwer (2003)
STEIN, E: Sobre el problema de la empatía. Trotta.(2004)
CABALLO, E. V.: Manual de evaluación y tratamiento de las habilidades sociales. Siglo XXI. (1999)
BRENNAN, R : Manual de la técnica Alexander. Ed. Paidotribo (2001)
FERNÁNDEZ, C: 97 maneras de fortalecer tu autoestima. Ed. Globus (2014)

8. OBSERVACIÓNS

ANEXO

MODIFICACIÓNS NAS PROGRAMACIÓNS DICÁCTICAS DEBIDO Á CRISE SANITARIA DO COVID-19

"A preservación e mellora da saúde de todos convértese no obxectivo principal que ha de guiar a actuación de todas as Administracións públicas, e todas as actividades quedarán supeditadas á protección dese ben superior que é a saúde".

(Orde EFP/361/2020, do 21 de abril, pola que se adoptan medidas excepcionais en materia de flexibilización dos ensinos de Formación Profesional do Sistema Educativo e dos ensinos de Réxime Especial.)

Debido á crise sanitaria provocada polo COVID-19 os obxectivos, contidos e a avaliación do segundo cuatrimestre adecuaranse ao visto nas clases presenciais realizadas ata o día 14 de marzo, cun total de cinco ou seis semanas lectivas en función dos festivos. A metodoloxía durante o periodo previo ó estado de alarma e, a partir de entón, estará adaptada ó teletraballo: gravacións de audio, videoconferencias, correo-e, whastapp, midis, etc. A avaliación por tanto tamén se verá modificada da seguinte forma:

6. AVALIACIÓN

FERRAMENTAS DE AVALIACIÓN

CRITERIOS DE AVALIACIÓN

COMPETENCIAS
AVALIADAS

PONDERACIÓN

6.1. CONVOCATORIA ORDINARIA			
6.1.1 AVALIACIÓN ORDINARIA (CON AVALIACIÓN CONTINUA)			
Asistencia e grao de implicación nas tarefas asignadas	Valorarase a asistencia e participación. Alcanzar as competencias avaliadas.	TODAS AS RECOLLIDAS NO APARTADO 2	40%
Traballo escrito	Evaluarase a calidade, orixinalidade e ortografía no caso dos traballos escrito Alcanzar as competencias avaliadas.		60%
6.1.2. AVALIACIÓN ORDINARIA (ADIANTO DE CONVOCATORIA-EXAME DECEMBRO)			
Traballo escrito	Evaluarase o grao de coñecemento, a expresión e a ortografía	TODAS AS RECOLLIDAS NO APARTADO 2	100%
6.1.3. AVALIACIÓN ALTERNATIVA (PERDA AVALIACIÓN CONTINUA) <i>(con máis de catro faltas pérdese a avaliación continua)</i>			
Traballo escrito	Evaluarase o grao de coñecemento, a expresión e a ortografía	TODAS AS RECOLLIDAS NO APARTADO 2	100%
6.2. CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA			
Traballo escrito	Evaluarase o grao de coñecemento, a expresión e a ortografía	TODAS AS RECOLLIDAS NO APARTADO 2	100%