

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 2020/21

1. IDENTIFICACIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN										
DISCIPLINA: TÉCNICAS DE CONTROL EMOCIONAL E CORPORAL (CLARINETE)										
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	MARTA SANCHO ANDRÉS	
CUADRIMESTRES	I	II	III	IV	V	VI	VII	Horas de clase semanais:	2	
ECTS/CUAD.	-	-	-	2	-	-	-	Observacións:		
DOCENTES:	NOME E APELIDOS							EMAIL/TEL/WEB		TITORÍA
	Marta Sancho Andrés							msanchoclarinet@gmail.com		Venres de 12:30 a 13:30 h.

2. DESCRIPTOR 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	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/a 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:		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
Tutorías	-	1	1
Actividades de avaliación: - Presentación de traballos - Revisión de probas	1	-	1
TOTAL HORAS:			60
<p>Adaptación ao ensino mixto/Adaptación ao ensino non presencial. As horas correspondentes ás sesións que non se poidan realizar no centro serán realizadas a través de aplicacións telemáticas, ben en clase telemática presencial en directo (no seu horario habitual), se os medios tecnolóxicos o permiten, ou no seu defecto entregando traballos sobre bibliografía proposta polo/a profesor/a. Neste último caso o traballo será enviado ao profesor/a a lo menos 2 horas antes do horario da clase. As actividades relacionadas con prácticas na aula soamente manteranse no <u>ensino mixto</u>, nas sesións presenciais. Estas actividades substituiranse no ensino <u>non presencial</u> por coñecementos teóricos que se incluírán na exposición de traballos.</p>			

6. AVALIACIÓN

FERRAMENTAS DE AVALIACIÓN	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	COMPETENCIAS AVALIADAS	PONDERACIÓN
6.1. CONVOCATORIA ORDINARIA			
6.1.1 AVALIACIÓN ORDINARIA (CON AVALIACIÓN CONTINUA)			
Seguimento das sesións de clase	<ol style="list-style-type: none"> Coñecemento básico da estrutura e función do aparello locomotor e do sistema nervioso, así como das implicacións físicas e emocionais da interpretación musical. Reflexión arredor da relación intérprete-instrumento e, igualmente, concienciación en relación ao coidado nos hábitos cotiás da práctica instrumental. Participación, cooperación e interese no desenvolvemento das sesións de clase. 	T1, T2, T3, T6, T7, T11, T13, T15, X8, X21, X24, X25, E4, E6, E8, E10	50,00%
Elaboración de diferentes tarefas/traballos individuais e grupais de reflexión e investigación	<ol style="list-style-type: none"> Ordenación e estruturación da información. Capacidade de análise e argumentativa en relación aos contidos abordados. Destreza na procura e selección de información procedente de diversas fontes. Corrección nos modos de citación académica, coherencia, cohesión e adecuación. 	T1, T2, T3, T6, T7, T11, T13, T15, X8, X21, X24, X25, E4, E6, E8, E10	50,00%
<p>Adaptación ao ensino mixto As clases realizadas de maneira telemática formarán parte da avaliación continua.</p> <p>Adaptación ao ensino non presencial As clases realizadas de maneira telemática formarán parte da avaliación continua. Os contidos traballados nas prácticas de aula serán substituídos por coñecementos teóricos incluídos na exposición de traballos.</p>			

6.1.2. AVALIACIÓN ORDINARIA (ADIANTO DE CONVOCATORIA-EXAME DECEMBRO)

Traballo académico que inclúa un suposto práctico	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ordenación e estruturación da información. 2. Capacidade de análise e argumentativa en relación aos contidos abordados. 3. Destreza na procura e selección de información procedente de diversas fontes. 4. Corrección nos modos de citación académica, coherencia, cohesión e adecuación. 	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%

Adaptación ao ensino mixto.

No caso no que os exames coincidiran en período de ensino non presencial, e sempre que non houbera posibilidade de adaptar as datas para facelo presencial, fariase telematicamente.

Adaptación ao ensino non presencial.

Os exames faranse telematicamente.

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"> 1. Ordenación e estruturación da información. 2. Capacidade de análise e argumentativa en relación aos contidos abordados. 3. Destreza na procura e selección de información procedente de diversas fontes. 4. Corrección nos modos de citación académica, coherencia, cohesión e adecuación. 	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%

Adaptación ao ensino mixto.

No caso no que os exames coincidiran en período de ensino non presencial, e sempre que non houbera posibilidade de adaptar as datas para facelo presencial, fariase telematicamente.

Adaptación ao ensino non presencial.

Os exames faranse telematicamente.

6.2. CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA

Traballo académico que inclúa un suposto práctico	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ordenación e estruturación da información. 2. Capacidade de análise e argumentativa en relación aos contidos abordados. 3. Destreza na procura e selección de información procedente de diversas fontes. 4. Corrección nos modos de citación académica, coherencia, cohesión e adecuación. 	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%

Adaptación ao ensino mixto.

No caso no que os exames coincidiran en período de ensino non presencial, e sempre que non houbera posibilidade de adaptar as datas para facelo presencial, fariase telematicamente.

Adaptación ao ensino non presencial.

Os exames faranse telematicamente.

7. ALUMNADO CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIAIS

DESCRIPCIÓN	CRITERIOS E PAUTAS
<p>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.</p>	<p>Aqueles que a Consellería competente en materia de Educación estableza.</p>

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>Dalia, 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>Dalia, 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> <p>Rosset i Llobet, J. (2005). <i>A tono: ejercicios para mejorar el rendimiento del músico</i>. Barcelona: Editorial Paidotribo.</p> <p>Rubio Condado, M. (2004). <i>Control del miedo escénico: guía práctica para músicos con ejercicios progresivos</i>. [Soria]: Rubio Condado.</p> <p>Ruiz Ramos, G. (2000). <i>Amo hacer música: yogaterapia específica para los profesionales de la música</i>. Madrid: Mandala.</p> <p>Sardà Rico, E. (2003). <i>En forma: ejercicios para músicos</i>. Barcelona: Paidós.</p> <p>Sloboda, J. (1987). <i>The musical mind: the cognitive psychology of music</i>. New York: Oxford University Press.</p> <p>*As referencias bibliográficas teñen carácter orientador e poderán modificarse atendendo ás necesidades e intereses do alumnado.</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------