

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)

CURSO 2020-2021

"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". Debido á crise sanitaria provocada polo COVID-19 e atendendo tamén a outras posibles enfermidades que poidan padecer os nosos alumnos/as, tanto a metodoloxía (presencial, semipresencial e telemática) como a avaliación (presencial, semipresencial e telemática) poderá verse afectada en función da situación sanitaria que vivamos polo que o alumno/a deberá atender as modificacións aquí introducidas.

1. IDENTIFICACIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN												
DISCIPLINA TÉCNICAS DE CONTROL EMOCIONAL E CORPORAL (Cuadrimestre IV)												
ESPECIALIDADE:	INTERPRETACION						ITINERARIOS:	Contrabaixo				
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:			
CUADRIMESTRES	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Horas de clase semanais:	2 h		
ECTS/CUAD.				2					Observacións:			
DOCENTES:	NOME E APELIDOS						EMAIL/TEL/WEB			TITORÍA		
	Nerea Casanova Gilsanz						nerea.casanova@gmail.com			Mércores de 14 a 15h		

2. DESCRITOR 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 redunda 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 lista e descrición de competencias no Decreto 163/2015	



3. OBXECTIVOS	
DESCRIPCIÓN	COMPETENCIAS RELACIONADAS
1.-Coñecer de xeito básico a estrutura e función do aparello locomotor e do sistema nervioso así como as principais tecnopatías relacionadas coa profesión musical e as técnicas de prevención e curación.	TODAS
2.- Desenvolver hábitos posturais correctos no estudo, interpretación e transporte do instrumento así como na vida cotiá	TODAS
3.- Coñecer as diferentes técnicas de respiración, relaxación, autocontrol, optimización da enerxía muscular, concentración e memoria aplicadas ó estudio do instrumento e á actuación en público.	TODAS
4.- Coñecer e manexar a bibliografía específica.	TODAS
5.-Participar en tódalas actividades propostas pola profesora como implicación pedagóxica e educativa.	TODAS

4. CONTIDOS		
TEMAS	DESCRITOR DE SUBTEMAS	SESIÓNS
1.- O corpo humano a nivel funcional e de estruturas	1.1.- Aparello locomotor ou sistema músculo-esquelético. 1.2.- Sistema nervioso. 1.3.- Principais tecnopatías relacionadas coa profesión musical. 1.4.- Técnicas de prevención e de curación de patoloxías.	5 medias sesións
2.- A posición corporal.	2.1.- Posición anatómica. Anatomía do movemento. 2.2.- Posición co instrumento: sentada e de pé. Transporte do instrumento. 2.3.- Distintas empunhaduras do arco. 2.4.-O xesto musical.	5 medias sesións
3.- Técnicas de control emocional.	3.1.- TRAC ou medo escénico. Causas e solucións. 3.2.- A respiración. 3.3.- A relaxación. 3.4.- O autocontrol. 3.4.- Optimización da enerxía muscular. 3.5.- Concentración. 3.6.- Memoria. 3.7.- Técnicas de estudo. 3.8.- Estilo de vida: dieta, soño...	6 medias sesións
4.-Exercicios prácticos	4.1.- Exercicios individuais aplicados ó instrumento.	16 medias sesións
TOTAL SESIÓNS:		16

5. PLANIFICACIÓN DOCENTE E METODOLOXÍA			
TIPO DE ACTIVIDADE E DESCRICIÓN (presencial ou telemática)	HORAS PRESENCIAIS	HORAS NON PRESENCIAIS	TOTAL HORAS
Exposición da temática	16	0	16
Realización dun traballo individual e tutorización deste	2	15	17
Estudo individual	0	9	9
Exercicios prácticos	16	0	16
Actividades de avaliación	2	0	2
TOTAL HORAS:			60= 2 ECTS

Debido á crise sanitaria provocada polo COVID-19 e atendendo tamén a outras posibles enfermidades que poidan padecer os nosos alumnos/as, a metodoloxía a empregar estará dividida en tres opcións:

1.- **Docencia presencial:** na aula do centro na hora asignada.

2.- **Docencia semipresencial:** este tipo de docencia realizarase cando o alumno/a, se as condicións de saúde o permiten, teña que pasar un período determinado recluído no seu domicilio ben por mor dunha corentena ou por unha afección debidamente xustificada. As clases realizaránse mediante plataformas online tipo SKYPE, ZOOM ou WEBEX e poderase pedir material adicional como vídeos ou audios se a calidade da docencia telemática non é óptima. Esta modalidade semipresencial tamén pode ocorrer cos docentes xa que no caso de que teñan que pasar unha corentena substituirán as clases presenciais por clases telemáticas aínda que se durante a corentena o docente recibe a baixa médica entón as clases serán anuladas.

3.- **Docencia telemática:** no caso de que se produza un confinamento total o alumno/a recibirá a súa docencia totalmente online no seu horario habitual para que non se produza ningún prexuízo de horario con respecto a outras materias. As clases realizaránse mediante plataformas online tipo SKYPE, ZOOM, WEBEX e poderase pedir material a maiores de vídeos ou audios se a calidade da docencia online non é óptima.

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 PRESENCIAL			
FERRAMENTAS DE AVALIACIÓN	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	COMPETENCIAS AVALIADAS	PONDERACIÓN
6.1. CONVOCATORIA ORDINARIA			
6.1.1 AVALIACIÓN ORDINARIA (CON AVALIACIÓN CONTINUA)			
Asistencia, participación y evaluación continua.	Valorarase a asistencia e participación. Acadar as competencias avaliadas. Isto implicará a realización semanal dos resumos da materia, aportar semanalmente probas fiables da evolución do traballo/recensión asignada, tarefas de clase, etc.	TODAS AS RECOLLIDAS NO APARTADO 2	30%
Traballo escrito, exame teórico e práctico	Valorarase a exposición do traballo escrito e a súa calidade, orixinalidade e ortografía.		70% (30% traballo escrito, 30% exame teórico, 10% exame)



	<p>O exame teórico será tipo test ou de preguntas curtas e o alumno poderá manexar os seus apuntes manuscritos autógrafos.</p> <p>O examen práctico será co instrumento.</p> <p>En cada unha destas tres probas (traballo individual/examen teórico/examen práctico) o alumno terá que acadar un catro para poder facer media.</p>		práctico)
6.1.2. AVALIACIÓN ORDINARIA (ADIANTO DE CONVOCATORIA-EXAME DECEMBRO)			
Traballo escrito, exame teórico e práctico.	<p>Valorarase a exposición do traballo escrito e a súa calidade, orixinalidade e ortografía.</p> <p>O exame teórico será tipo test ou de preguntas curtas e o alumno poderá manexar os seus apuntes manuscritos.</p> <p>O examen práctico será co instrumento.</p> <p>En cada unha destas tres probas (traballo individual/examen teórico/examen práctico) o alumno terá que acadar un catro para poder facer media.</p>	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, exame teórico e práctico	<p>Valorarase a exposición do traballo escrito e a súa calidade, orixinalidade e ortografía.</p> <p>O exame teórico será tipo test ou de preguntas curtas e o alumno poderá manexar os seus apuntes manuscritos.</p> <p>O examen práctico será co instrumento.</p> <p>En cada unha destas tres probas (traballo individual/examen teórico/examen práctico) o alumno terá que acadar un catro para poder facer media.</p>	TODAS AS RECOLLIDAS NO APARTADO 2	100%
6.2. CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA			
Traballo escrito, exame teórico e práctico.	<p>Valorarase a exposición do traballo escrito e a súa calidade, orixinalidade e ortografía.</p> <p>O exame teórico será tipo test ou de preguntas curtas e o alumno poderá manexar os seus apuntes manuscritos.</p> <p>O examen práctico será co instrumento.</p> <p>En cada unha destas tres probas (traballo individual/examen teórico/examen práctico) o alumno terá que acadar un catro para poder facer media.</p>	TODAS AS RECOLLIDAS NO APARTADO 2	100%

Procedemento de avaliación para a modalidade semipresencial e telemática:

Se durante o periodo de avaliación o alumno/a (ou a profesora) estivese a realizar unha corentena polo Covid, outra doenza xustificada ou debido a un confinamento total, dita avaliación realizarase de xeito telemático mediante plataformas online do tipo SKYPE, ZOOM ou WEBEX (a elección da profesora). No caso de que a calidade destas non sexa a óptima o alumno/a deberá realizar unha gravación, preferiblemente en vídeo. Para evitar unha posible manipulación neste arquivo, daráselle unha palabra chave antes de comezar dita gravación e así evitar calquera manipulación. Se, excepcionalmente e de xeito xustificando, o alumno/a tivese que desprazarse para dispoñer dunha boa conexión para o envío, contará cun prazo non maior de dúas horas.

Nas avaliacións semipresencial e telemática manteráanse as probas e porcentaxes da avaliación presencial (ver cadro de avaliación presencial).

7. BIBLIOGRAFÍA, MATERIAIS E DOCUMENTOS

REFERENCIAS BÁSICAS

- CIRUJEDA, D. G.: *Cómo superar la ansiedad escénica*. Ed. Mundimúsica. Madrid (2004)
- SARDÁ, E: *En forma. Ejercicios para músicos*. Paidós (2003).

REFERENCIAS COMPLEMENTARIAS (ORIENTATIVA)

- OROZCO DELCLÓS, L. et al: *Tecnopatías del músico*. Aritza Barcelona (1996).
- RUIZ RAMOS, G.: *Amo hacer música: yogaterapia específica para los profesionales de la música*. Mandala Ediciones. Madrid. (2000)
- KLÖPPEL, R: *Ejercitación mental para músicos*. Ed. Idea Música.
- CALAIS-GERMAIN, B.: *Anatomía para el movimiento*. Ed. La liebre de marzo.
- GREEN, B.: *The inner game of music*. Garden City. N. Y.: Anchor Press/Doubleday.

MÉTODOS ESPECÍFICOS E LIBROS DE CONTRABAIXO

PÁXINAS WEB

8. OBSERVACIÓNS