



XUNTA DE GALICIA

CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN, UNIVERSIDADE  
E FORMACIÓN PROFESIONAL

CONSERVATORIO SUPERIOR DE MÚSICA DA CORUÑA

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											
ESPECIALIDADE	Interpretación						ITINERARIO			Fruta	
CARÁCTER	Obrigatoria						TIPO DE CLASE			Colectiva	
DEPARTAMENTO	Vento Madeira						XEFE/A DE DPTO.			Ismael Vaquero Baquero	
CURSOS	1º curso		2º curso		3º curso		4º curso		COORDINADOR/A DA DISCIPLINA		César Concheiro Guerrico
CUADRIMESTRES	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	Horas de clase semanais:		2H
ECTS/CUAD.	-	-	-	2	-	-	-	-	Observacións:		
DOCENTES:	NOME E APELIDOS						EMAIL/TEL/WEB			TITORÍA	
	César Concheiro Guerrico						cesarconcheiro@gmail.com			Luns ás 17:30 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 lista 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, E14, E16
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, E118
Coñecer a estrutura e funcionamento do aparello locomotor e do sistema nervioso	T2, T3, T6, T13, X8, X24, X25, E14, E16
Investigar sobre aqueles aspectos individuais do alumno que propicien inseguridades á hora da interpretación en público.	T1, T2, T3, T6, T7,T13, X8, X21, X24, X25, E14, E16, E18, E110
Coñecer e aplicar as principais técnicas psicolóxicas de autocontrol emocional	T1, T2, T3, T6, T13, X8, X24, X25, E14, E16, E110
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, E14, E16, E18, E110

4. CONTIDOS E TEMPORALIZACIÓN *		
TEMAS	DESCRITOR DE SUBTEMAS	SESIÓNS
O movemento corporal	1.Funcions básicas. 2.Descripción do corpo do músico.	1,5
	3. Actividades de consolidación ou reforzo	0,5
A expresión corporal	1.Relación instrumento- instrumentista.	2
Preparación física para a actuación en público	1.Exercicios de posición con e sen instrumeto. Interiorización e visualización. 2.Interpretación en público.	3,5
	3. Actividades de consolidación ou reforzo	0,5
Preparación psíquica	1 A concentración como ferramenta esencial da seguridade. 2 Estratexias para concentrarse. 3 Visualización expresiva con e sen instrumento.	3,5
	4 Actividades de consolidación ou reforzo	0,5
Metodoloxía de traballo autónomo	1. Estratexias para fomentar a concentración no estudo. 2. Estratexias de estudo eficiente.	3,5
	3. Actividades de consolidación ou reforzo	0,5
TOTAL SESIÓNS:		16

\* Se o número de sesións non coincidira coas propostas por causas de calendario,adaptaranse os contidos ás sesión efectivas no curso.



XUNTA DE GALICIA

CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN, UNIVERSIDADE  
E FORMACIÓN PROFESIONAL

CONSERVATORIO SUPERIOR DE MÚSICA DA CORUÑA

5. METODOLOXÍA E PLANIFICACIÓN DOCENTE			
TIPO DE ACTIVIDADE E DESCRICIÓN	HORAS PRESENCIAIS	HORAS NON PRESENCIAIS	TOTAL HORAS
1. Descrición da posición corporal que posúe cada alumno. Investigación sobre o aprendido no pasado sobre este tema. Creación da propia historia corporal	4	3	7
2. Recuperación sobre o que conciere este tema	-	3	3
3. Reforzamento e consolidación do traballo.	24	-	24
4. Elaboración e reelaboración da información	-	8	8
5. Consolidación profunda e fixación da aprendizax( exercicios, visualizacións, descripcións, simulacros de probas, audicións, recitacis,...).	4	14	18
TOTAL HORAS:			60
<b>Adaptación ao ensino mixto/Adaptación ao ensino non presencial</b>  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 profesor. Neste último caso o traballo será enviado ao profesor cando menos 2 horas antes do horario da súa clase. Os 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.			



6. AVALIACIÓN			
FERRAMENTAS DE AVALIACIÓN	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	COMPETENCIAS AVALIADAS	PONDERACIÓN
<b>6.1. CONVOCATORIA ORDINARIA</b>			
<b>6.1.1 AVALIACIÓN ORDINARIA (CON AVALIACIÓN CONTINUA)</b>			
Avaliación continua das actividades realizadas en clase.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Coñecer as implicacións escénicas que leva a súa actividade profesional e ser capaz de desenvolver as súas aplicacións prácticas.</li> <li>2. Construír unha idea interpretativa coherente e propia.</li> <li>3. Debater e explicar verbalmente os seus puntos de vista sobre a interpretación, así como responder ao reto que supón facilitar a comprensión da obra musical.</li> <li>4. Interpretar o repertorio significativo da súa especialidade tratando de xeito adecuado os aspectos que o identifican na súa diversidade estilística.</li> <li>5. Manexar o instrumento/voz de xeito que se poida expresar musicalmente, partindo do coñecemento e dominio da técnica instrumental e corporal, así como das características acústicas, organolóxicas e das variantes estilísticas.</li> </ol>	T1, T2, T3, T6, T7, T11, T13, T15, X8, X21, X24, X25, E4, E6, E8, E10	60%
Interpretación en público de fragmentos e pezas traballados na clase.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Coñecer as implicacións escénicas que leva a súa actividade profesional e ser capaz de desenvolver as súas aplicacións prácticas.</li> <li>2. Construír unha idea interpretativa coherente e propia.</li> <li>3. Debater e explicar verbalmente os seus puntos de vista sobre a interpretación, así como responder ao reto que supón facilitar a comprensión da obra musical.</li> <li>4. Interpretar o repertorio significativo da súa especialidade tratando de xeito adecuado os aspectos que o identifican na súa diversidade estilística.</li> <li>5. Manexar o instrumento/voz de xeito que se poida expresar musicalmente, partindo do coñecemento e dominio da técnica instrumental e corporal, así como das características acústicas, organolóxicas e das variantes estilísticas.</li> </ol>	T1, T2, T3, T6, T7, T11, T13, T15, X8, X21, X24, X25, E4, E6, E8, E10	40%
<p><b>Adaptación ao ensino mixto</b> As clases realizadas de maneira telemática formarán parte da avaliación continua.</p> <p><b>Adaptación ao ensino non presencial</b> 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>			
<b>6.1.2. AVALIACIÓN ORDINARIA (ADIANTO DE CONVOCATORIA-EXAME DECEMBRO)</b>			
Traballo académico que inclúa un suposto práctico.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Coñecer as implicacións escénicas que leva a súa actividade profesional e ser capaz de desenvolver as súas aplicacións prácticas.</li> <li>2. Construír unha idea interpretativa coherente e propia.</li> <li>3. Debater e explicar verbalmente os seus puntos de vista sobre a interpretación, así como responder ao reto que supón facilitar a comprensión da obra musical.</li> </ol>	T1, T2, T3, T6, T7, T11, T13, T15, X8, X21, X24, X25, E4, E6, E8, E10	100%



	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Interpretar o repertorio significativo da súa especialidade tratando de xeito adecuado os aspectos que o identifican na súa diversidade estilística.</li> <li>5. Manexar o instrumento/voz de xeito que se poida expresar musicalmente, partindo do coñecemento e dominio da técnica instrumental e corporal, así como das características acústicas, organolóxicas e das variantes estilísticas.</li> </ol>		
--	--	--	--

**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 telemáticamente. Darase prioridade ao formato telemático en directo para a interpretación do repertorio. Se non fora posible, realizaríase nunha gravación e sería entregada por correo electrónico. O traballo práctico sería realizado telemáticamente e enviado por correo electrónico. Os porcentaxes de nota para cada exercicio é de 50%.

**Adaptación ao ensino non presencial.**

Os exames faranse telemáticamente según a proposta indicada no parágrafo referente a adaptación ao ensino mixto.

**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"> <li>1. Coñecer as implicacións escénicas que leva a súa actividade profesional e ser capaz de desenvolver as súas aplicacións prácticas.</li> <li>2. Construír unha idea interpretativa coherente e propia.</li> <li>3. Debater e explicar verbalmente os seus puntos de vista sobre a interpretación, así como responder ao reto que supón facilitar a comprensión da obra musical.</li> <li>4. Interpretar o repertorio significativo da súa especialidade tratando de xeito adecuado os aspectos que o identifican na súa diversidade estilística.</li> <li>5. Manexar o instrumento/voz de xeito que se poida expresar musicalmente, partindo do coñecemento e dominio da técnica instrumental e corporal, así como das características acústicas, organolóxicas e das variantes estilísticas.</li> </ol>	T1, T2, T3, T6, T7, T11, T13, T15, X8, X21, X24, X25, E4, E6, E8, E10	100%
--	--	---	------

**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 telemáticamente. Darase prioridade ao formato telemático en directo para a interpretación do repertorio. Se non fora posible, realizaríase nunha gravación e sería entregada por correo electrónico. O traballo práctico sería realizado telemáticamente e enviado por correo electrónico. Os porcentaxes de nota para cada exercicio é de 50%.

**Adaptación ao ensino non presencial.**

Os exames faranse telemáticamente según a proposta indicada no parágrafo referente a adaptación ao ensino mixto.

**6.2. CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA**



Traballo académico que inclúa un suposto práctico.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Coñecer as implicacións escénicas que leva a súa actividade profesional e ser capaz de desenvolver as súas aplicacións prácticas.</li> <li>2. Construír unha idea interpretativa coherente e propia.</li> <li>3. Debater e explicar verbalmente os seus puntos de vista sobre a interpretación, así como responder ao reto que supón facilitar a comprensión da obra musical.</li> <li>4. Interpretar o repertorio significativo da súa especialidade tratando de xeito adecuado os aspectos que o identifican na súa diversidade estilística.</li> <li>5. Manexar o instrumento/voz de xeito que se poida expresar musicalmente, partindo do coñecemento e dominio da técnica instrumental e corporal, así como das características acústicas, organolóxicas e das variantes estilísticas.</li> </ol>	T1, T2, T3, T6, T7, T11, T13, T15, X8, X21, X24, X25, E4, E6, E8, E10	100%
--	--	---	------

**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, faríase telemáticamente. Darase prioridade ao formato telemático en directo para a interpretación do repertorio. Se non fora posible, realizaríase nunha gravación e sería entregada por correo electrónico. O traballo práctico sería realizado telemáticamente e enviado por correo electrónico. Os porcentaxes de nota para cada exercicio é de 50%.

**Adaptación ao ensino non presencial.**

Os exames faranse telemáticamente según a proposta indicada no parágrafo referente a adaptación ao ensino mixto.

**8. BIBLIOGRAFÍA, MATERIAIS E DOCUMENTOS**

LIBROS	<p>A seguinte bibliografía ten carácter orientador e poderá variarse en función das necesidades pedagóxicas dos alumnos.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. El cuerpo del músico. Manual de mantenimiento para un máximo rendimiento. <i>Jaume Rosset i Llobet y Gerge Odam.</i></li> <li>2. Zen en el Arte del tiro al Arco. <i>Eugen Herrigel.</i></li> <li>3. <i>El Juego interior del Tennis, T. Gallwey</i></li> </ol>
--------	--