



PROGRAMACIÓN DOCENTE DE TÉCNICAS DE CONTROL CORPORAL E EMOCIONAL. CURSO 2020-2021

CONSERVATORIO SUPERIOR DE MÚSICA DE A CORUÑA.

TÍTULO SUPERIOR DE MÚSICA (ENSINANZAS REGULADAS POLO Decreto 163/2015 do 29 de outubro)

1. IDENTIFICACIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN											
DISCIPLINA: TÉCNICAS DE CONTROL CORPORAL E EMOCIONAL. 2º CURSO 2º CUADRIMESTRE.											
ESPECIALIDADE:	INTERPRETACIÓN							ITINERARIOS:			
CARÁCTER:	OBRIGATORIO							TIPO DE CLASE:	COLECTIVA		
DEPARTAMENTO:	PERCUSIÓN							XEFE DE DPTO.:	Luis Miguel Sobrevela Romaguera		
CURSOS	1º curso	2º curso	3º curso	4º curso				COORDINADOR/A DA DISCIPLINA:	Luis Miguel Sobrevela Romaguera		
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		
	Luis Miguel Sobrevela Romaguera.							sobrevela78@edu.xunta.es	Venres 13:00h		

2. DESCRIPTOR E COMPETENCIAS	
DESCRITOR:	<ul style="list-style-type: none"> • 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 estado e a 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, repertorio, música de cámara.
COMPETENCIAS TRANSVERSAIS:	<ul style="list-style-type: none"> • T1 Organizar e planificar o traballo de formar eficiente e motivadora. • T2 Recoller información significativa, analízala, sintetízala e xestionala adecuadamente. • T3 Solucionar problemas e tomar decisións que correspondan aos obxectivos do traballo que se realiza. • T6 Realizar autocrítica cara ao propio desempeño profesional e interpersonal. • T7 Utilizar as habilidades comunicativas e a crítica construtiva no traballo en equipo. • T11 Desenvolver na práctica laboral unha ética profesional baseada na apreciación e sensibilidade estética, medioambiental de cara á diversidade. • T13 Procura da excelencia e a calidade na súa actividade profesional. • T15 Traballar de forma autónoma e valorar a importancia da iniciativa e o espírito emprendedor no exercicio profesional.
COMPETENCIAS XERAIS:	<ul style="list-style-type: none"> • X8 Aplicar os métodos de traballo máis axeitados para superar os retos que se lle presenten no campo do estudo persoal e na práctica musical colectiva. • X21 Crear e dar forma aos propios conceptos artísticos tendo desenvolvida a capacidade de expresarse a través deles a partir de técnicas e recursos asimilados. • X24 Desenvolver capacidades para a autoformación ao longo da súa vida profesional. • X25 Coñecer e ser capaz de utilizar metodoloxías de estudo e investigación que lle capaciten para o continuo desenvolvemento e innovación da súa actividade musical ao longo da súa carreira.
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:	<ul style="list-style-type: none"> • E14 Expresarse musicalmente co seu instrumento/voz de xeito fundamentado no coñecemento e dominio da técnica instrumental e corporal, así como nas características acústicas, organolóxicas e nas variantes estilísticas. • E116 Argumentar e expresar verbalmente os seus puntos de vista sobre a interpretación, así como responder ao reto que supón facilitar a comprensión da obra musical. • E18 Asumir adecuadamente as diferentes funcións subordinadas, participativas ou de liderado que poden dar nun proxecto musical colectivo. • E110 Coñecer as implicacións escénicas que leva a súa actividade profesional e ser capaz de desenvolver as súas aplicacións prácticas.
Ver a lista e descrición de competencias no Decreto 163/2015 do 29 de outubro	



3. OBXECTIVOS	
DESCRICIÓN	COMPETENCIAS RELACIONADAS
Adquirir coñecemento da importancia do uso axeitado do corpo no acadamento dunha correcta execución musical.	T3, T6, T7, X8, EI18.
Ler documentos físicos ou virtuais, analizar e resumir o seu contido.	T1, T2, X24, X25, EI16.
Coñecer a estrutura e funcionamento do aparato locomotor e do sistema nervioso.	EI14, X21, EI10.
Coñecer os métodos de relaxación principais.	EI14, X21, EI10.
Estudar e aplicar as diferentes técnicas de control emocional e corporal mellorando o rendemento, a concentración e a memoria.	T11, T13, T15, X8, X21, EI14.

4. CONTIDOS		
TEMAS	DESCRITOR DE SUBTEMAS	SESIÓN S
O desenvolvemento corporal.	Aspectos fisiolóxicos do intérprete: patoloxías do aparato locomotor. O corpo e o instrumento. Ergonomía. Exercicios de concienciación e reeducación postural. Medidas de hixiene postural.	4
O mecanismo do estrés.	A fisioloxía humana e o estrés.	2
A respiración.	O papel da respiración na ansiedade e na relaxación. Tipos de respiración. Exercicios para o control adecuado da respiración.	2
A relaxación.	Fundamentos, indicacións e contraindicacións das técnicas de relaxación. Métodos e exercicios para o control da tonicidade muscular e a relaxación.	4
Técnicas de control emocional.	Visualización. Terapia racional emotiva. Resolución de problemas. Parada de pensamento. Exposición.	(4) 1
TOTAL SESIÓNS:		16

**5. PLANIFICACIÓN DOCENTE E METODOLOXÍA**

TIPO DE ACTIVIDADE E DESCRICIÓN	HORAS PRESENCIAIS	HORAS NON PRESENCIAIS	TOTAL HORAS
Actividades de introducción-motivación: Explicación xeral sobre a concepción da materia, planificación do traballo, resolución de dúbidas. Coñecemento do alumnado.	8		8
Actividades de desenvolvemento e exposición teórica-práctica: Explicación dos contidos recollidos na guía docente, aplicación de exercicios prácticos de respiración, releaxación, hixiene postural, etc.	16		16
Actividades de consolidación: Probas orais, escritas, por parte do alumnado sobre os contidos traballados na clase. Práctica en grupo de diversos exercicios para a mellora postural, relaxación, respiración, etc.	8		8
Actividades de reforzo: Tarefas de repaso e de introducción dos contidos a tratar na clase. Procura de información.		7	7
Práctica individual: Práctica de cada alumno na súa casa e nas clases de diversos exercicios para a mellora postural, relaxación, respiración, control emocional, etc.	15		15
Titorias: Individuais e de grupo.	2		2
Actividades de avaliación: Probas e revisión de probas.	4		4
TOTAL HORAS (90h=3ECTS):			60
Na modalidade de ensinanza mixta e telemática, tanto as clases como a entrega de traballos e actividades faranse a través de videoconferencias en directo, comunicados a través de correo electrónico e/ou mensaxería instantánea.			

6. AVALIACIÓN PRESENCIAL, MIXTA E TELEMÁTICA

FERRAMENTAS DE AVALIACIÓN	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	COMPETENCIAS AVALIADAS	PONDERACIÓN
6.1. CONVOCATORIA ORDINARIA			
6.1.1 AVALIACIÓN ORDINARIA (CON AVALIACIÓN CONTINUA)			
Observación diaria e sistemática da actitude, evolución e capacidade de traballo.	Realizar e expoñer traballos de lectura, consulta, investigación sobre técnicas de relaxación e control emocional e corporal.	Todas	60%
Ficha de seguimento: rexistro do nivel de aprendizaxe acadado, dos avances e problemas xurdidos.	Realizar exercicios e observar os alumnos na súa realización.	Todas	20%
Ficha de exame: rexistro da valoración e o nivel de aprendizaxe acadado nos exercicios, probas escritas u orais realizadas (de 1 a 10 puntos).	Dialogar e participar activamente nos debates formulados sobre as técnicas traballadas así como do seu beneficio á hora da aplicación en actividades diarias.	Todas	20%
6.1.2. AVALIACIÓN ORDINARIA (ADIANTO DE CONVOCATORIA-EXAME DECEMBRO)			
Observación e valoración do traballo e a exposición dun traballo de investigación que versará sobre os contidos da materia de ao menos 15 páxinas (Arial 12, espazo entre liñas 1,5).	Realizar e expoñer traballos de lectura, consulta, investigación sobre técnicas de relaxación e control emocional e corporal.	Todas	100%



6.1.3. AVALIACIÓN ALTERNATIVA (PERDA AVALIACIÓN CONTINUA os alumnos perderán a avaliación continua en caso de superar as catro faltas no cuadrimestre)

Observación e valoración do traballo e a exposición dun traballo de investigación que versará sobre os contidos da materia de ao menos 15 páxinas (Arial 12, espazo entre liñas 1,5).	Realizar e expoñer traballos de lectura, consulta, investigación sobre técnicas de relaxación e control emocional e corporal.	Todas	100%
---	---	-------	------

6.2. CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA

Observación e valoración do traballo e a exposición dun traballo de investigación que versará sobre os contidos da materia de ao menos 15 páxinas (Arial 12, espazo entre liñas 1,5).	Realizar e expoñer traballos de lectura, consulta, investigación sobre técnicas de relaxación e control emocional e corporal.	Todas	100%
---	---	-------	------

Observacións:

Faranse uso das opcións presentadas na planificación e metodoloxía sempre que profesor e alumno non sufran restricións específicas debidas a COVID-19 para acceder ao centro a efectuar o exame, no caso de que profesor e/ou alumno non podan acudir ao centro a efectuar o exame debido a restricións específicas debidas a COVID-19 e no caso en que as autoridades prohiban expresamente o desprazamento que permita acceder ao conservatorio.

O alumno entregará os traballos en formato PDF por vía telemática ao seu titor na data que se determine a tal efecto.

Detectar plaxio (sen citar) en calquera dos traballos escritos será motivo de suspenso.

7. BIBLIOGRAFÍA, MATERIAIS E DOCUMENTOS

Bibliografía:

- Roset, J. (2005). A Tono. Ejercicios para mejorar el rendimiento del músico. Paidotribo.
- Orozco Delclós, L. et al.(1996). Tecnopatías del músico. Aritza. Barcelona
- Dalía Cirujeda, G. (2004). Cómo superar la ansiedad escénica en músicos. Ed. mundimúsica. Madrid.
- Sardá, E. (2003): En forma. Ejercicios para músicos. Paidós.
- López de la Llave, A. Y Pérez-Llantada, M.C. (2005). Psicología para intérpretes artísticos. Thomson. Madrid.
- El miedo escénico. Guillermo Dalia Cirujeda.
- Como ser feliz si eres músico o tienes uno cerca. Guillermo Dalia Cirujeda.
- El juego interior del Tenis. Timothy Gallwey.

Manuais e Métodos complementarios:

- Alexander, Gerda (1998). La Eutonía. Paidós. Barcelona.
- Richard Brennan (1991). El Manual de la Técnica Alexander. Paidotribo.
- Drake, Jonathan (1992). Postura sana. Ed. Mar tinez Roca. Barcelona.
- Richard Crazz: La Técnica Alexander. Paidotribo
- Lapassade G.: La Bioenergética. Ed Granica. Barcelona,1978
- Speads, Carola, H.: ABC de la respiración. Edaf. Madrid, 1980.
- Lowen A.:Bioenergética. Ed . Diana. México, 1991.
- Jacobson, E. (1938). Progressive Relaxation. Chicago: Univ of Chicago Press.
- Labrador, F. J. (1992). El estrés: Nuevas técnicas para su control. Madrid: Temas de hoy.
- Labrador, F. J et al.. (1993). Manual de técnicas de modificación y terapia de conducta.

Materiais:

- Materiais curriculares. Decretos e normas da administración pública. Orde do 30 de setembro de 2010 pola que se establece o plan de estudos das ensinanzas artísticas superiores de grao en música na Comunidade Autónoma de Galicia e se regula o acceso ao dito grao. (DOG 8 de outubro de 2010).
- Impresos: libros de texto, métodos, estudos e obras seleccionadas.
- Medios audiovisuais: (visuais: encerado, panel de corcho), (audiovisuais: lector de CD, proxector de DVD, Minidisc, cámara de vídeo, altofalantes externos....).
- Medios informáticos: Windows media, Internet Explorer, ...
- Material específico: vestimenta cómoda, metrónomo, esterillas.