

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

1. IDENTIFICACIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN									
DISCIPLINA: REPERTORIO DO S. XX CUADRIMESTRE I									
ESPECIALIDADE:	INTERPRETACIÓN				ITINERARIOS:			PIANO	
CARÁCTER:	DISCIPLINA OBRIGATORIA				TIPO DE CLASE:			COLECTIVA	
DEPARTAMENTO:	PIANO				XEFE DE DPTO.:			ENRIQUE LÓPEZ HERREROS	
CURSOS	1º curso	2º curso	3º curso	4º curso	COORDINADOR/A DA DISCIPLINA:			ROSA-MARÍA GARCÍA BARCIA	
CUADRIMESTRES	I	II	III	IV	V	VI	VII	Horas de clase semanais:	1
ECTS/CUAD.			2					Observacións:	
NOME E APELIDOS					TITORÍA			EMAIL/TEL/WEB	
Rosa-María García Barcia					Mércores, 12:00-13:00			garciaarcia@yahoo.es	

2. DESCRIPTOR E COMPETENCIAS	
<p>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.</p>	
<p>COÑECEMENTOS PREVIOS: Non require.</p>	
<p>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.</p>	
COMPETENCIAS TRANSVERSAIS:	T1, T2, T3, T6, T7, T11, T13, T15
COMPETENCIAS XERAIS:	X8, X21, X24, X25
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:	EI4, EI6, EI8, EI10
<p>Ver a listaxe e a descrición de competencias no DECRETO 163/2015, do 29 de outubro.</p>	

3. OBXECTIVOS	
DESCRICIÓN	COMPETENCIAS RELACIONADAS
1. Fomentar no alumno o interese pola súa posición corporal, pola interiorización de mente e corpo.	T2, T3, T7, T13, X8, X21, X24, EI4, EI6
2. 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.
3. Coñecer a estrutura e funcionamento do aparello locomotor e do sistema nervioso.	T2, T3, T6, T13, X8, X24, X25, EI4, EI6
4. 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, EI4, EI6, EI8, EI10
5. Coñecer e aplicar as principais técnicas psicolóxicas de autocontrol emocional.	T1, T2, T3, T6, T13, X8, X24, X25, EI4, EI6, EI10
6. 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
		C I
1. O movemento corporal.	1.1. Patoloxías propias dos pianistas. 1.2. O sistema músculo-esquelético: As estruturas óseas do membro superior. Os músculos do membro superior. Organización e clasificación funcional. O tono muscular. A Fatiga. 1.3. A hixiene postural. 1.4. As destrezas motrices. Definición, compoñentes e características.	4
2. A expresión corporal.	2.1. Estrutura do sistema nervioso. 2.2. O sistema nervioso somático. O control motor. 2.3. O sistema nervioso autónomo: sistemas simpático e parasimpático. 2.4. A propiocepción e o mapa corporal.	3
3. Ansiedade escénica.	3.1. Teorías sobre o impacto dos procesos psicolóxicos sobre a <i>performance</i> pública. 3.2. Enfoque reductivo. Técnicas asociadas. 3.3. Enfoque reestructurador. Técnicas asociadas.	4
4. Metodoloxía de traballo autónomo.	5.1. Aprendizaxe vs. Execución. 5.2. A práctica da técnica. A sobreaprendizaxe. A Transferencia da aprendizaxe. 5.3. Os movementos pianísticos. A análise técnica. 5.4. A memoria.	3
Actividades de reforzo/ampliación		2
		TOTAL SESIÓNS:
		16
VER PUNTO 9: OBSERVACIÓNS		

5. METODOLOXÍA E PLANIFICACIÓN DOCENTE

TIPO DE ACTIVIDADE E DESCRICIÓN	HORAS PRESENCIAIS	HORAS NON PRESENCIAIS	TOTAL HORAS
	C I	C I	C I
Exposición teórico-práctica: recepción de información.	10	0	10
Lectura guiada e comentario de fontes: confrontación conxunta de fragmentos bibliográficos proporcionados polo profesor para a súa análise e a extracción de datos relacionados co tema correspondente.	9	0	9
Exercicios prácticos: realización de exercicios para fixar os contidos traballados.	9	0	9
Estudio individual	0	18	28
Titorías:			
1. Individuais	1	0	1
2. De grupo	1	0	1
Actividades de avaliación:			
1. Probas	1	0	1
2. Revisión de probas	1	0	1
TOTAL HORAS:			60

6. AVALIACIÓN

FERRAMENTAS DE AVALIACIÓN	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	COMPETENCIAS AVALIADAS	PONDERACIÓN
6.1. CONVOCATORIA ORDINARIA			
6.1.1 AVALIACIÓN ORDINARIA (CON AVALIACIÓN CONTINUA)			
Asistencia a clase, traballo semanal	-Asistencia a clase. -Participación activa nas actividades programadas. -Actitude en clase.	T9, T11, T16, T17, X3, X10, X14, X17, X23, E11, E12, E13, E14, E15, E17, E16, E18.	30 %
Traballo escrito	- Rigor na relevancia, exactitude e redacción do traballo.	T1, T2, T3, T11, T13, T15, X8, X21, X24, X25, E14, E16, E10.	50 %

Proba obxectiva	- Rigor na relevancia, exactitude e redacción das respostas as preguntas propostas polo profesor.	T1, T2, T3, T11, T13, T15, X8, X21, X24, X25, E14, E16, E10.	20 %
6.1.2. AVALIACIÓN ORDINARIA (ADIANTO DE CONVOCATORIA-EXAME DECEMBRO)			
Asistencia a clase e traballo semanal	-Asistencia a clase. -Participación activa nas actividades programadas. -Actitude en clase.	T9, T11, T16, T17, X3, X10, X14, X17, X23, E11, E12, E13, E14, E15, E17, E16, E18.	30 %
Traballo escrito	- Rigor na relevancia, exactitude e redacción do traballo.	T1, T2, T3, T11, T13, T15, X8, X21, X24, X25, E14, E16, E10.	50 %
Proba obxectiva	- Rigor na relevancia, exactitude e redacción das respostas as preguntas propostas polo profesor.	T1, T2, T3, T11, T13, T15, X8, X21, X24, X25, E14, E16, E10.	20 %
6.1.3. AVALIACIÓN ALTERNATIVA (PERDA AVALIACIÓN CONTINUA) Para os alumnos que superen as 4 faltas de asistencia			
Proba obxectiva	- Rigor na relevancia, exactitude e redacción das respostas as preguntas propostas polo profesor.	T1, T2, T3, T9, T11, T13, T14, T15, T17, X8, X21, X23, X24, X25, E11, E12, E13, E14, E15, E16, E17, E10, E16, E18.	100 %
6.2. CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA			
Proba obxectiva	- Rigor na relevancia, exactitude e redacción das respostas as preguntas propostas polo profesor.	T1, T2, T3, T9, T11, T13, T14, T15, T17, X8, X21, X23, X24, X25, E11, E12, E13, E14, E15, E16, E17, E10, E16, E18.	100 %
VER OBSERVACIÓNS			

7. ALUMNADO CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIAIS

DESCRIPCIÓN	CRITERIOS E PAUTAS
No presente curso non cursa esta disciplina ningún alumno/a con necesidades educativas especiais	

8. BIBLIOGRAFÍA, MATERIAIS E DOCUMENTOS

- Referencias básicas.
 - Putz, R./ Pabst R. Sobotta, Atlas de Anatomía Humana, Médica Panamericana, Madrid, 2006.
 - Kiernan, J. A. El sistema nervioso humano: una perspectiva anatómica, Wolters Kluwer/ Lippincott Williams & Wilkins, Barcelona, 2009.
 - Vázquez Rodríguez, M. I. Técnicas de relajación y respiración, Síntesis, Madrid, 2001.
- Referencias complementarias.
 - Sobotta, Atlas de Anatomía Humana, directores R. Putz y R. Pabst, Médica Panamericana, Madrid, 2006.
 - Butler, D. S. Movilización del sistema nervioso, Paidotribo, Barcelona, 2009.
 - Mackinnon, P. C. B/ Morris J. F. Oxford anatomía funcional, Panamericana, Madrid, 1993.
 - Vázquez Rodríguez, M. I. Técnicas de relajación y respiración, Síntesis, Madrid, 2001.
 - Gay, H. La respiración consciente para conservar la salud, liberarse del estrés y alcanzar el dominio de uno mismo, Ediciones Urano, 1997.
 - Digambarananda Saraswati, S. Claves del yoga: teoría y práctica, La liebre de Marzo, Barcelona, 2010.
 - Payne, R. A. Técnicas de relajación: guía práctica para el profesional de la salud, Paidotribo, Barcelona, 2009.
 - Bang-Rouhet, P. ¿Qué nos jugamos cuando hablamos en público?: comprende su miedo escénico y cómo controlarlo, Alienta, Barcelona, 2009.
 - Viaño Santasmarinas, J. J. Actividad física, actividad musical y trastornos músculo-esqueléticos en estudiantes instrumentistas de conservatorio (tesis doctoral), 2009
 - Chiantore, L. Historia de la Técnica Pianística Alianza Editorial 2001 Madrid
 - Schultz, Arnold The Riddle of the pianist's finger Carl Fischer. New York. 1936
 - Caland, Elisabeth Artistic Piano Playing as Taught by Ludwig Deppe Together with Practical Examples The Olympian Publishing Company 1903
 - Fay, Amy Music Study in Germany, The MacMillan Company London, New York, 1908
 - Bree, Malwine Reprint The Leschetizky Method. A guide to fine and correct piano playing, Dover Publications. New York. 1997.
 - Breithaupt, Rudolf Maria School of Weight-Touch (1909) C. F. Kahnt Nachfolger, Leipzig
 - Matthay, Tobias The Act of Touch Bosworth & Co., Londres 1905.
 - Matthay, Tobias The Visible and invisible in pianoforte technique being a digest of the author's technical teachings up to date Oxford University Press 1932
 - Ortmann, Otto The Physical Basis of Piano Touch and Tone Kegan Paul, Trench, Trubner & Co. Ltd. London 1925.
 - Leimer, K. La moderna ejecución pianística, Ricordi, Buenos Aires 1950
 - Leimer, Rítmica, dinámica y pedal, Ricordi, Buenos Aires 1951
 - Gat, J. The Technique of piano Playing Collet's London and Wellingborough, 1980.

9. OBSERVACIÓNS

- CONTIDOS: As sesións adicadas aos diversos temas dos contidos non representan compartimentos estancos nin un número fixo de sesións, se non que son meramente orientativas e quedan a discreción do profesor.
- METODOLOXÍA E PLANIFICACIÓN DOCENTE: Na eventualidade de incidencias ocasionadas no contexto da pandemia COVID19 que impidan o desenrolo da actividade presencial na aula durante un período prolongado de tempo, substituirase a docencia presencial pola docencia telemática.
- AVALIACIÓN: Na eventualidade de incidencias ocasionadas no contexto da pandemia COVID19 que impidan o desenrolo da actividade presencial na aula, a avaliación rexeráse polas seguintes ferramentas de avaliación:

6. AVALIACIÓN			
FERRAMENTAS DE AVALIACIÓN	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	COMPETENCIAS AVALIADAS	PONDERACIÓN
6.1. CONVOCATORIA ORDINARIA			
6.1.1 AVALIACIÓN ORDINARIA (CON AVALIACIÓN CONTINUA)			
Asistencia a clase, traballo semanal telemático	-Asistencia a clase. -Participación activa nas actividades programadas. -Actitude en clase.	T9, T11, T16, T17, X3, X10, X14, X17, X23, E11, E12, E13, E14, E15, E17, E116, E18.	50 %
Traballo escrito	- Rigor na relevancia, exactitude e redacción do traballo.	T1, T2, T3, T11, T13, T15, X8, X21, X24, X25, E14, E16, E110.	50 %
6.1.2. AVALIACIÓN ORDINARIA (ADIANTO DE CONVOCATORIA-EXAME DECEMBRO)			
Asistencia a clase e traballo semanal	-Asistencia a clase. -Participación activa nas actividades programadas. -Actitude en clase.	T9, T11, T16, T17, X3, X10, X14, X17, X23, E11, E12, E13, E14, E15, E17, E116, E18.	50 %
Traballo escrito	- Rigor na relevancia, exactitude e redacción do traballo.	T1, T2, T3, T11, T13, T15, X8, X21, X24, X25, E14, E16, E110.	50 %
6.1.3. AVALIACIÓN ALTERNATIVA (PERDA AVALIACIÓN CONTINUA) <i>Para os alumnos que superen as 4 faltas de asistencia</i>			
Traballo escrito	- Rigor na relevancia, exactitude e redacción das respostas as preguntas propostas polo profesor.	T1, T2, T3, T9, T11, T13, T14, T15, T17, X8, X21, X23, X24, X25, E11, E12, E13, E14, E15, E16, E17, E110, E116, E18.	100 %
6.2. CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA			
Traballo escrito	- Rigor na relevancia, exactitude e redacción das respostas as preguntas propostas polo profesor.	T1, T2, T3, T9, T11, T13, T14, T15, T17, X8, X21, X23, X24, X25, E11, E12, E13, E14, E15, E16, E17, E110, E116, E18.	100 %