

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, DO 29 DE OUTUBRO)
CURSO 2020-2021

1. IDENTIFICACIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN										
DISCIPLINA: TÉCNICAS DE CONTROL EMOCIONAL E CORPORAL										
ESPECIALIDADE:	INTERPRETACIÓN					ITINERARIOS:	SAXOFÓN			
CARÁCTER:	MATERIAS OBRIGATORIAS ESPECÍFICAS					TIPO DE CLASE:	COLECTIVA			
DEPARTAMENTO:	VENTO MADEIRA					XEFE DE DPTO.:	ISMAEL VAQUERO			
CURSOS	1º curso	2º curso		3º curso	4º curso		COORDINADOR/A DA DISCIPLINA:	Narciso Pillo Guerreiro		
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		
	Narciso Pillo Guerreiro					npillo@telefonica.net				

2. DESCRIPTOR E COMPETENCIAS	
DESCRIPTOR:	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, 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, T7, T7, T11, T13, T15
COMPETENCIAS XERAIS:	X8, X21, X24, X25
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:	E14, E16, E18, E10
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, T17, 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, E18
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, T7, T13, X8, X21, X24, X25, E14, E16, E18, E10
Coñecer e aplicar as principais técnicas psicolóxicas de autocontrol emocional	T1, T2, T3, T6, T13, X8, X24, X25, E14, E16, E10
Adquirir una rutina de exercicios tanto físicos como mentais que faciliten o cuidado do aparello locomotor, relacionado co desenvolvemento da súa actividade artística	T1, T2, T3, T6, T7, T7, T11, T13, X8, X21, X24, X25, E14, E16, E18, E10

4. CONTIDOS		
TEMAS	DESCRITOR DE SUBTEMAS	SESIÓNS
O movemento corporal	Conciencia corporal	6
	Colocación corporal con e sen instrumento Apreciación sensorial Movementos correctos do corpo con e sen instrumento. Actividades de reforzo ou consolidación	2
A expresión corporal	Armonía corporal	2
Preparación física para a actuación en público	Exercicios de quecemento	2,5
Preparación psíquica	Exercicios de concentración	2,5
Metodoloxías de traballo autónomo		1
TOTAL SESIÓNS:		16

5. METODOLOXÍA, ACTIVIDADES E TEMPORALIZACIÓN			
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
Titorías:		1	1
Actividades de avaliación: - Presentación traballos - Revisión de probas	1		1
TOTAL HORAS:			60
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 profesor. Neste último caso o traballo será enviado ao profesor a lo 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
6.1. CONVOCATORIA ORDINARIA			
6.1.1 AVALIACIÓN ORDINARIA (CON AVALIACIÓN CONTINUA)			
Exposición de traballos en clase	Amosar ter asimilado os coñecementos teóricos	Todas	60%
Prácticas na aula	Coñecer os recursos que permiten o control emocional durante a execución artística	Todas	40%
Adaptación ao ensino mixto As clases realizadas de maneira telemática formarán parte da avaliación continua. 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.			
6.1.2. AVALIACIÓN ORDINARIA (ADIANTO DE CONVOCATORIA-EXAME DECEMBRO)			
Exame das lecturas obrigatorias	Amosar ter asimilado os coñecementos teóricos	Todas	50%
Defensa oral de un tema			50%
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 defensa oral. Se non fora posible, a defensa oral realizaríase nunha gravación e sería entregada por correo electrónico. O exame de lecturas obrigatorias 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) Os alumnos que acumulen 5 faltas perderán o dereito á avaliación continua e terán dereito a unha avaliación alternativa.

Examen das lecturas obrigatorias	Amosar ter asimilado os coñecementos teóricos	Todas	50%
Defensa oral de un tema			50%

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 defensa oral. Se non fora posible, a defensa oral realizaríase nunha gravación e sería entregada por correo electrónico. O exame de lecturas obrigatorias será 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

Examen das lecturas obrigatorias	Amosar ter asimilado os coñecementos teóricos	Todas	50%
Defensa oral de un tema			50%

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 defensa oral. Se non fora posible, a defensa oral realizaríase nunha gravación e sería entregada por correo electrónico. O examen de lecturas obrigatorias será 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.

7. BIBLIOGRAFÍA, MATERIAIS E DOCUMENTOS

Referencias básicas.

Michael Gelb: "El cuerpo recuperado" Introducción a la técnica Alexander, ed. Urano, ISBN: 84-86344-25-5

Guillermo Dalia Cirujeda: "Como superar la ansiedad escénica en músicos, ed. Mundimúsica ediciones, ISBN: 84-88038-96-8

Andrés López de la llave, M^a Carmen Pérez-Llantada: "Psicología para intérpretes artísticos", ed. International Thomson editores Spain, ISBN: 84-9732-446-8

Jesús Yanes: "El control del estrés y el mecanismo del miedo", ed. Edaf SL, ISBN: 978-84-414-2044-1

Gallwey, W. T.: El juego interior del Tenis, ed. Sirio

Green, B., Gallwey, W. T: The inner game of music. Ed. Doubleday

8. OBSERVACIONES