

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)

1. IDENTIFICACIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN												
DISCIPLINA TÉCNICAS DE CONTROL CORPORAL E EMOCIONAL												
ESPECIALIDADE:	INTERPRETACIÓN						ITINERARIOS:			TROMBÓN		
CARÁCTER:	OBRIGATORIA						TIPO DE CLASE:			COLECTIVA		
DEPARTAMENTO:	VENTO METAL						XEFE DE DPTO.:			IAGO RÍOS		
CURSOS	1º curso		2º curso		3º curso		4º curso		COORDINADOR/A DA DISCIPLINA:		IAGO RÍOS	
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		
	IAGO RÍOS						IAGORIOS@YAHOO.ES			Venres 10-11h		

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>												
COÑECEMENTOS PREVIOS: Os previstos na proba de acceso ó centro.												
RELACIÓN CON OUTRAS DISCIPLINAS: Ten relación directa coa materia principal da especialidade de interpretación, neste caso trombón.												
COMPETENCIAS TRANSVERSAIS:		T1, T2, T3, T6, T8										
COMPETENCIAS XERAIS:		X8, X10, X18, X24, X25										
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:		E4, E10										
Ver a lista e descrición de competencias no Decreto 163/2015 do 29 de Outubro												

3. OBXECTIVOS												
DESCRIPCIÓN										COMPETENCIAS RELACIONADAS		
1.-Comprender os mecanismos de resposta física relacionados coa ansiedade escénica										T2, T3, T8, X8, X10, X18, X24, E10		
2.-Partir das respostas fisiolóxicas para coñecer os recursos para atenualas e/ou controlalas										T2, T3, X8, X24, E4, E10		
3.-Coñecer a anatomía humana relacionada coa interpretación musical.										T2, T8, X10, X18, X24, E10		
4.-Achegar hábitos posturais sas e hábitos de estudo.										T2, T3, T6, X8, X24, E4,		

4. CONTIDOS		
TEMAS	DESCRITOR DE SUBTEMAS	SESIÓNS
Medo escénico e nervios	Reacción humana a situacións de "ameaza"	2
Conductas humanas	Tipos de comportamentos: motores, fisiolóxicos e cognitivos	1
Ansiedade: causas e solucións	A ansiedade como mecanismo de defensa. Factores desencadeantes e mantedores. Solucións: fármacos terapia de conducta e exposición a estímulos negativos	2
Terapia cognitiva	Proceso de cambio de pensamentos ante determinadas emocións ou estímulos.	1
Relaxación	Ejercicios de relaxación. Adestramento en relaxación aplicada.	1
Hábitos de estudo: enfoque á excelencia	Hábitos ambientais e hábitos de conducta. Cambio de enfoque	1
Estudo eficaz	Obxectivos. Concentración. Motivación	1
Manexar os nosos pensamentos	Esquemas de pensamento. Aceptación das imperfeccións. Identificar pensamentos negativos. Autoinstrucións.	2
O corpo: funcións básicas	Elementos a intervir no movemento humano. A fatiga como factor de risco nos músicos.	2
A postura: estabilidade	Hábitos posturais sobre os principios de verticalidade, estabilidade e de equilibrio muscular/articular.	1
TOTAL SESIÓNS:		16

5.a PLANIFICACIÓN DOCENTE E METODOLOXÍA PRESENCIAL			
TIPO DE ACTIVIDADE E DESCRICIÓN	HORAS PRESENCIAIS	HORAS NON PRESENCIAIS	TOTAL HORAS
Actividades introdutorias:	8		8
Exposición maxistral:	8		8
Exposición práctico-teórica:	8		8
Práctica individual:		12	12
<i>Titorías</i>	14		14
Actividades complementarias:	8		8
Actividades de avaliación:	2		2
1. Probas:	1		
2. Revisión de probas:	1		
TOTAL HORAS:			60

5.b PLANIFICACIÓN DOCENTE E METODOLOXÍA NON PRESENCIAL E SEMIPRESENCIAL			
<p>Ao abeiro das instrucións do 31 de xullo de 2020, da Dirección Xeral de Educación, Formación Profesional e Innovación Educativa para o desenvolvemento das ensinanzas de réxime especial para o curso 2020-2021, contéplase como docencia non presencial aos casos derivados dun <u>confinamento total</u> de toda a comunidade educativa ordenado por parte das autoridades sanitarias por causas da pandemia COVID-19. Enténdese como docencia <u>semipresencial</u> aquela na que os alumnos ou profesores teñan que gardar un <u>confinamento temporal</u> por enfermidade durante o curso e que tamén asistan a sesións presenciais. Para ambos casos establécese a mesma metodoloxía. A planificación horaria docente irá en función da duración do período de illamento.</p>			
TIPO DE ACTIVIDADE E DESCRICIÓN		HORAS NON PRESENCIAIS	TOTAL HORAS
Canles de comunicación	O contacto co alumnado será de xeito telemático sempre que os medios do alumnado así o permita. Para este fin habilitarase unha plataforma que posibilite a comunicación síncrona.	A determinar en función do período de aillamento.	
	En caso de non dispoñer o alumnado de dispositivos ou conexións telemáticas que possibiliten a comunicación síncrona, farase a docencia a través do envío de apuntes escritos que abrangan os contidos impartidos en cada sesión.		
E exercicios prácticos: facilitarase o material audiovisual que facilite os exercicios prácticos realizados nas sesións presenciais.			
Actividades de avaliación: 1. Probas: poderán ser de forma síncrona a través dunha plataforma telemática a determinar. De non ser posible esta opción o alumnado deberá elaborar un traballo escrito a determinar polo profesor relacionado cos contidos da materia. 2. Revisión de probas: resérvase unha sesión para este fin, co obxecto de comentar co alumnado de forma individual ou colectiva o grao de satisfacción acadado nas probas feitas			
			TOTAL HORAS:

6. AVALIACIÓN			
FERRAMENTAS DE AVALIACIÓN	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	COMPETENCIAS AVALIADAS	PONDERACIÓN
6.1. CONVOCATORIA ORDINARIA			
6.1.1 AVALIACIÓN ORDINARIA (CON AVALIACIÓN CONTINUA)			
1.-Realización dun examen tipo test abrangante de tódolos contidos da materia.	Comprobar o grao de aprendizaxe dos contidos da materia	T2, T8, X10, X18, X24, E10	70%
2.-Realización das actividades propostas polo profesor en cada sesión.	Experimentar, traballar e modificar segundo o caso, o relativo aos hábitos posturais, así como as reaccións emocionais ao tocaren en público	T3, T6, X8, X24, E4	30,00%
6.1.2. AVALIACIÓN ORDINARIA (ADIANTO DE CONVOCATORIA-EXAME DECEMBRO)			
1.-Realización dun examen tipo test abrangante de tódolos contidos da materia.	Comprobar o grao de aprendizaxe dos contidos da materia	T2, T8, X10, X18, X24, E10	100%

6.1.3. AVALIACIÓN ALTERNATIVA (PERDA AVALIACIÓN CONTINUA) MÁIS DE 4 FALTAS DE ASISTENCIA IMXUSTIFICADA			
1.-Realización dun examen tipo test abrangante de tódolos contidos da materia.	Comprobar o grao de aprendizaxe dos contidos da materia	T2, T8, X10, X18, X24, E10	70%
2.-Realización dun traballo sobre os contidos da materia dacordo aos criterios do profesor.	Pescuda de información relativa á materia, e grao de relación cos contidos	T2, T8, X10, X18, X24, E10	30%
6.2. CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA			
1.-Realización dun examen tipo test abrangante de tódolos contidos da materia.	Comprobar o grao de aprendizaxe dos contidos da materia	T2, T8, X10, X18, X24, E10	100%
6.3. CONVOCATORIA ORDINARIA NON PRESENCIAL			
FERRAMENTAS DE AVALIACIÓN	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	COMPETENCIAS AVALIADAS	PONDERACIÓN
Realización dun traballo sobre os contidos da materia dacordo aos criterios do profesor.	Pescuda de información relativa á materia, e grao de relación cos contidos	T1, T3, T6, T11, T13, T17, X1, X2, X3, X5, X9, X11, X16, X24, X26, E1, E2, E4, E5, E6, E10	60%
Realización das actividades propostas polo profesor en cada sesión.	Experimentar, traballar e modificar segundo o caso, o relativo aos hábitos posturais, así como as reaccións emocionais ao tocaren en público	T3, T9, T10, T11, T13, T17, X1, X2, X3, X7, E1, E2, E3, E4, E5, E8, E10	40,00%

6.3. CONVOCATORIA ORDINARIA PARA O ALUMNADO CON DOCENCIA NON PRESENCIAL			
<p>Ao abeiro das instrucións do 31 de xullo de 2020, da Dirección Xeral de Educación, Formación Profesional e Innovación Educativa para o desenvolvemento das ensinanzas de réxime especial para o curso 2020-2021, contéplase como docencia <u>non presencial</u> aos casos derivados dun <u>confinamento total</u> de toda a comunidade educativa ordenado por parte das autoridades sanitarias por causas da pandemia COVID-19.</p>			
FERRAMENTAS DE AVALIACIÓN	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	COMPETENCIAS AVALIADAS	PONDERACIÓN
Realización dun exame ou traballo, de acordo ás canles de comunicación establecidas no punto 5b.	Comprobar o grao de aprendizaxe dos contidos da materia	T2, T8, X10, X18, X24, E10	70%
Realización de actividades propostas polo profesor (no aula virtual) a través das canles de comunicación establecidas no punto 5b.	Experimentar, traballar e modificar segundo o caso, o relativo aos hábitos posturais, así como as reaccións emocionais ao tocaren en público	T3, T6, X8, X24, E4	30%
OBSERVACIÓNS			
Envío de traballos: Establecerase no aula virtual cales son os exercicios e traballos que o alumnado deberá entregar acorde aos contidos establecidos para a materia.	Posta en práctica dos contidos determinados no cuadrimestre.	Tódalas competencias recollidas no punto 3 desta programación.	100%
6.4. CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA NON PRESENCIAL			
FERRAMENTAS DE AVALIACIÓN	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	COMPETENCIAS AVALIADAS	PONDERACIÓN

<p>Proba extraordinaria na que se realizará un exame dos contidos. Como opción preferente será de forma síncrona a través dunha plataforma telemática a determinar. Se os medios técnicos non o permiten poderá levarse a cabo de forma asíncrona por medio do envío dun traballo por correo.</p>	<p>Sobre os temas tratados na clase (aula virtual)</p>	<p>Tódalas competencias recollidas no punto 3 desta programación</p>	<p>100%</p>
---	--	--	-------------

6.5. CONVOCATORIA ORDINARIA PARA O ALUMNADO CON DOCENCIA SEMIPRESENCIAL

En base ás instrucións do 31 de xullo de 2020, da Dirección Xeral de Educación, Formación Profesional e Innovación Educativa para o desenvolvemento das ensinanzas de réxime especial para o curso 2020-2021, contéplase como docencia semipresencial a aquela na que os alumnos ou profesores teñan que gardar un confinamento temporal por enfermidade durante o curso e que tamén asistan a sesións presenciais.

FERRAMENTAS DE AVALIACIÓN	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	COMPETENCIAS AVALIADAS	PONDERACIÓN
<p>Realización de actividades propostas polo profesor (no aula virtual) a través das canles de comunicación establecidas no punto 5b.</p>	<p>Comprobar o grao de aprendizaxe dos contidos da materia</p>	<p>Tódalas competencias recollidas no punto 3 desta programación</p>	<p>70%</p>
<p>Realización de actividades propostas polo profesor (no aula virtual) a través das canles de comunicación establecidas no punto 5b.</p>	<p>Experimentar, traballar e modificar segundo o caso, o relativo aos hábitos posturais, así como as reaccións emocionais ao tocaren en público</p>	<p>Tódalas competencias recollidas no punto 3 desta programación</p>	<p>30%</p>

6.6. CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA PARA O ALUMNADO CON DOCENCIA SEMIPRESENCIAL

FERRAMENTAS DE AVALIACIÓN	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	COMPETENCIAS AVALIADAS	PONDERACIÓN
<p>Proba extraordinaria na que se requirirán os traballos e actividades dos contidos traballados ao longo do cuadrimestre. Se o período de confinamento coincide coa proba extraordinaria programada, esta levaranse a cabo como opción preferente de forma síncrona a través dunha plataforma telemática a determinar. Se os medios técnicos non o permiten poderá levarse a cabo de forma asíncrona por medio do envío dun traballo por correo.</p>	<p>Comprobación directa daqueles contidos non comprobados nas clases</p>	<p>Tódalas competencias recollidas neste cuadrimestre.</p>	<p>100%</p>

7. BIBLIOGRAFÍA, MATERIAIS E DOCUMENTOS

- Brennan, R. (2011) *La técnica Alexander*. Londres: Collins & Brown
- Dalia, G. (2004) *Cómo superar la ansiedad escénica en músicos*. Madrid: Mundimúsica ediciones.
- Dalia, G. (2008) *Cómo ser feliz si eres músico o tienes uno cerca*. Madrid: Mundimúsica ediciones.
- Dalia, G. & Pozo, Á. (2006) *El músico. Una introducción a la psicología de la interpretación musical*. Madrid: Mundimúsica ediciones.
- Gallwey, T. (1997) *El juego interior del tenis*. Málaga: editorial Sirio
- García, R. (2015) *Como preparar con éxito un concierto o audición. Técnicas básicas para dominar el escenario*. Barcelona: Redbook
- Klöppel, R. (2007) *Ejercitación mental para músicos*. Alcorcón (Madrid): Mundimúsica ediciones
- López de la Llave, A. & Pérez-Llantada, M.C. (2006) *Psicología para intérpretes artísticos*. Madrid: Thomson
- Martín, T. (2015) *Cómo tocar sin dolor. Tu cuerpo tu primer instrumento*. Valencia: Piles
- Rosset i Llobet, J. & Odam, G. (2010) *El cuerpo del músico*. Badalona: editorial Paidotribo
- VV. AA. (2010) *Interpretación y postura corporal*. Madrid: Akal
- Yanes, J. (2003) *El control del estrés y el mecanismo del miedo*. Madrid: editorial Edaf



8. OBSERVACIÓNS

A presente programación docente enténdese como unha ferramenta educativa capaz de axudar tanto ó profesor coma ó alumno/a. En ningún caso utilizarase coma un documento rixido e inflexible de cara á labor docente, polo que deberá reinterpretarse e adaptarse atendendo ás cualidades, necesidades e carencias de cada alumno.

O listado bibliográfico referido no punto 7, constitúe unha referencia orientativa, da que se seleccionarán os materiais pertinentes, poidéndose substituír por outras referencias equivalentes.