

**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 <i>TÉCNICAS DE CONTROL CORPORAL E EMOCIONAL</i>										
ESPECIALIDADE:	INTERPRETACIÓN					ITINERARIOS:		TROMPA		
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:		AIDA LOZANO		
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		
	AIDA LOZANO					aidatrompa@gmail.com		Martes de 13-14h		

2. DESCRITOR 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: Os previstos na proba de acceso ó centro.</p>	
<p>RELACIÓN CON OUTRAS DISCIPLINAS: Ten relación directa coa materia principal da especialidade de interpretación, neste caso trompa.</p>	
COMPETENCIAS TRANSVERSAIS:	T1, T2, T3, T6, T7, T11, T13, T15
COMPETENCIAS XERAIS:	X8, X21, X24, X25
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:	E14, E16, E18, E10
<p>Ver a lista e descrición de competencias no Decreto 163/2015 do 29 de Outubro</p>	

3. OBXECTIVOS	
DESCRICIÓN	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	Exercicios 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. PLANIFICACIÓN DOCENTE E METODOLOXÍA			
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 PARA O ALUMNADO CON DOCENCIA NON PRESENCIAL E SEMIPRESENCIAL**

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 confinamento total de toda a comunidade educativa ordenado por parte das autoridades sanitarias por causas da pandemia COVID-19. Enténdese como docencia semipresencial aquela na que o alumnado ou profesorado teña que gardar un confinamento temporal 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.

**CUADRIMESTRES I-VIII**

TIPO DE ACTIVIDADE E DESCRICIÓN		HORAS NON PRESENCIAIS	TOTAL HORAS
Canles de comunicación	O profesorado fará un diagnóstico das carencias e necesidades de conectividade do alumnado e porá en coñecemento da administración educativa os casos de desconexión dixital.	<b>A determinar en función do período de illamento.</b>	
	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.		
	En caso de non dispoñer o alumnado de dispositivos ou conexións telemáticas que posibiliten a comunicación síncrona, farase a docencia de forma asíncrona en base a intercambio de traballos e exercicios (vía mail ou whatsapp)		
	En caso de que esta posibilidade non sexa posible levala a cabo por falta de medios, recurrirase á comunicación escrita.		
Traballo individual: realización de traballos indicados polo profesorado da materia.			
Actividades de avaliación: 1. Traballos ou exames: poderán ser de forma síncrona a través dunha plataforma telemática a determinar ou ben de forma asíncrona por medio de gravacións ou envío de traballos escritos. 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			
		<b>TOTAL HORAS:</b>	<b>60</b>

6. AVALIACIÓN			
FERRAMENTAS DE AVALIACIÓN	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	COMPETENCIAS AVALIADAS	PONDERACIÓN
<b>6.1. CONVOCATORIA ORDINARIA</b>			
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%
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 IMJUSTIFICADA			
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%
<b>6.2. CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA</b>			
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 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	Posta en práctica dos contidos determinados no cuadrimestre.	Tódalas competencias recollidas neste cuadrimestre	100%

contidos establecidos para a materia.			
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.</p> <p>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 postal.</p>	Sobre os temas tratados na clase (aula virtual)	Tódalas competencias recollidas neste cuadrimestre.	100%
6.5. CONVOCATORIA ORDINARIA PARA O ALUMNADO CON DOCENCIA SEMIPRESENCIAL			
<p>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 o alumnado ou profesorado teña que gardar un <u>confinamento temporal</u> por enfermidade durante o curso e que tamén asistan a sesións presenciais.</p>			
FERRAMENTAS DE AVALIACIÓN	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	COMPETENCIAS AVALIADAS	PONDERACIÓN
Realización de actividades propostas polo profesor (no aula virtual) a través das canles de comunicación establecidas no punto 5b.	Comprobar o grao de aprendizaxe dos contidos da materia	Tódalas competencias recollidas neste cuadrimestre.	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	Tódalas competencias recollidas neste cuadrimestre.	30%
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.</p> <p>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.</p> <p>Se os medios técnicos non o permiten poderá levarse a cabo de forma asíncrona por medio do envío dun traballo por correo postal</p>	Comprobación directa daqueles contidos non comprobados nas clases	Tódalas competencias recollidas neste cuadrimestre.	100%

## 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
- Yanes, J. (2003) El control del estrés y el mecanismo del miedo. Madrid: editorial Edaf
- VV. AA. (2010) Interpretación y postura corporal. Madrid: Akal



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 ríxido 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.