

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

"A preservación e mellora da saúde de todos convértese no obxectivo principal que ha de guiar a actuación de todas as Administracións públicas, e todas as actividades quedarán supeditadas á protección dese ben superior que é a saúde". Debido á crise sanitaria provocada polo COVID-19 e atendendo tamén a outras posibles enfermidades que poidan padecer os nosos alumnos/as, tanto a metodoloxía (presencial, semipresencial e telemática) como a avaliación (presencial, semipresencial e telemática) poderá verse afectada en función da situación sanitaria que vivamos polo que o alumno/a deberá atender as modificación aquí introducidas.

1. IDENTIFICACIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN										
DISCIPLINA: TÉCNICAS DE CONTROL EMOCIONAL E CORPORAL										
ESPECIALIDADE:	INTERPRETACION				ITINERARIOS:				VIOLONCHELO	
CARÁCTER:	OBRIGATORIA				TIPO DE CLASE:				COLECTIVA	
DEPARTAMENTO:	CORDA FRETADA				XEFE DE DPTO.:				DIEGO SEGADE	
CURSOS	1º curso		2º curso		3º curso		4º curso		COORDINADOR/A DA DISCIPLINA: Héctor Eulogio Santos	
CUADRIMESTRES	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Horas de clase semanais: 2 h	
ECTS/CUAD.									Observacións:	
DOCENTES:	NOME E APELIDOS Héctor Eulogio Santos				EMAIL/TEL/WEB hectorsantosconde@gmail.com				TITORÍA Luns de 12'00 a 13'00h	

2. DESCRIPTOR E COMPETENCIAS	
DESCRIPTOR: 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 estudo e á actuación en público.	
COÑECEMENTOS PREVIOS: non require	
RELACIÓN CON OUTRAS DISCIPLINAS: A disciplina de técnicas de control emocional e corporal ten carácter transversal, e está relacionada coas propias da especialidade de interpretación, coma a de instrumento, repertorio orquestral, música de cámara....Ten coma obxectivo desenvolver as técnicas de control psíquicas e físicas de cara a unha potenciación das capacidades do propio corpo, que redundan na mellora das interpretacións musicais.	
COMPETENCIAS TRANSVERSAIS:	T1, T2, T3, T6, T7, T11, T13, T15
COMPETENCIAS XERAIS:	X8, X21, X24, X25
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:	EI4, EI6, EI8, EI10
Ver a lista e descrición de competencias no Decreto 163/2015	

3. OBXECTIVOS	
DESCRIPCIÓN	COMPETENCIAS RELACIONADAS
1.-Coñecer de xeito básico a estrutura e función do aparello locomotor e do sistema nervioso así como as principais tecnopatías relacionadas coa profesión musical e as técnicas de prevención e curación.	TODAS
2.- Desenvolver hábitos posturais correctos no estudo, interpretación e transporte do instrumento así como na vida cotiá	TODAS
3.- Coñecer as diferentes técnicas de respiración, relaxación, autocontrol, optimización da enerxía muscular, concentración e memoria aplicadas ó estudio do instrumento e á actuación en público.	TODAS
4.- Coñecer e manexar a bibliografía específica.	TODAS
5.-Participar en tódalas actividades propostas pola profesora con implicación pedagóxica e educativa.	TODAS

4. CONTIDOS		
TEMAS	DESCRITOR DE SUBTEMAS	SESIÓNS
1.- O corpo humano a nivel funcional e de estruturas	1.1.- Aparello locomotor ou sistema músculo-esquelético. 1.2.- Sistema nervioso. 1.3.- Principais tecnopatías relacionadas coa profesión musical. 1.4.- Técnicas de prevención e de curación de patoloxías.	5 medias sesións
2.- A posición corporal.	2.1.- Posición anatómica. Anatomía do movemento. 2.2.- Posición co instrumento: sentada e de pé. Transporte do instrumento. 2.3.- Sobre a suxección do arco. 2.4.- O xesto musical.	5 medias sesións
3.- Técnicas de control emocional.	3.1.- TRAC ou medo escénico. Causas e solucións. 3.2.- A respiración. 3.3.- A relaxación. 3.4.- O autocontrol. 3.4.- Optimización da enerxía muscular. 3.5.- Concentración. 3.6.- Memoria. 3.7.- Técnicas de estudo. 3.8.- Estilo de vida: dieta, soño...	6 medias sesións
4.- Exercicios prácticos	4.1.- Exercicios individuais aplicados ó instrumento.	16 medias sesións
TOTAL SESIÓNS:		16

5. PLANIFICACIÓN DOCENTE E METODOLOXÍA			
<p>Debido á crise sanitaria provocada polo COVID-19 e atendendo tamén a outras posibles enfermidades que poidan padecer os nosos alumnos/as, a metodoloxía a empregar estará dividida en tres opcións:</p> <ol style="list-style-type: none"> Docencia presencial: na aula do centro na hora asignada. Docencia semipresencial: este tipo de docencia realizarase cando o alumno/a, se as condicións de saúde o permiten, teña que pasar un período determinado recluído no seu domicilio ben por mor dunha cuarentena ou por unha afección debidamente xustificada. As clases realizaranse mediante plataformas online tipo SKYPE, ZOOM ou WEBEX e poderase pedir material adicional como vídeos ou traballos escritos se a calidade da docencia telemática non é óptima. Esta modalidade semipresencial tamén pode ocorrer cos docentes xa que no caso de que teñan que pasar unha cuarentena substituirán as clases presenciais por clases telemáticas aínda que se durante a cuarentena o docente recibe a baixa médica entón as clases serán anuladas. Docencia telemática: no caso de que se produza un confinamento total o alumno/a recibirá a súa docencia totalmente online no seu horario habitual para que non se produza ningún prexuízo de horario con respecto a outras materias. As clases realizaranse mediante plataformas online tipo SKYPE, ZOOM, WEBEX e poderase pedir material a maiores de vídeos ou traballos escritos se a calidade da docencia online non é óptima. 			
TIPO DE ACTIVIDADE E DESCRICIÓN	HORAS PRESENCIAIS	HORAS NON PRESENCIAIS	TOTAL HORAS
Debido á crise sanitaria provocada polo COVID-19 e en prevision doutras enfermidades que poden interferir nas docencia dos alumnos/as, as clases poderán ser de dous tipos: <ul style="list-style-type: none"> • Presenciais na hora asignada á materia. • Telemáticas na hora asignada a materia. 			
Exposición da temática	18	0	18
Lectura da bibliografía por parte do alumnado	0	15	15
Estudo individual	0	9	9
Exercicios prácticos	16	0	16
Actividades de avaliación	2	0	2
		TOTAL HORAS:	60= 2 ECTS

Os contidos da programación adecuaranse ao número de sesións que puidera ter o alumno en cada cuatrimestre polas particularidades do calendario escolar, exceptuadas aquelas que teñan que ver coa no asistencia sen xustificación do alumno.

6. AVALIACIÓN NO CENTRO DE ESTUDOS			
FERRAMENTAS DE AVALIACIÓN	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	COMPETENCIAS AVALIADAS	PONDERACIÓN
6.1. CONVOCATORIA ORDINARIA			
6.1.1 AVALIACIÓN ORDINARIA (CON AVALIACIÓN CONTINUA)			
Asistencia, participación e avaliación continua.	Valorarase a asistencia e participación. Acadar as competencias avaliadas.	TODAS AS RECOLLIDAS	30%



Elaboración e presentación dun traballo escrito sobre algún dos temas tratados en clase Examen práctico	Valorarase a exposición do traballo escrito e a súa calidade, orixinalidade e ortografía. O examen práctico será co instrumento.	NO APARTADO 2	70%
6.1.2. AVALIACIÓN ORDINARIA (ADIANTO DE CONVOCATORIA-EXAME DECEMBRO)			
Traballo escrito e exame práctico.	Valorarase a exposición do traballo escrito e a súa calidade, orixinalidade e ortografía. O examen práctico será co instrumento.	TODAS AS RECOLLIDAS NO APARTADO 2	100%
6.1.3. AVALIACIÓN ALTERNATIVA (PERDA AVALIACIÓN CONTINUA) (con máis de catro faltas pérdese a avaliación continua)			
Traballo escrito e exame práctico	Valorarase a exposición do traballo escrito e a súa calidade, orixinalidade e ortografía. O examen práctico será co instrumento.	TODAS AS RECOLLIDAS NO APARTADO 2	100%
6.2. CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA			
Traballo escrito e exame práctico.	Valorarase a exposición do traballo escrito e a súa calidade, orixinalidade e ortografía. O examen práctico será co instrumento.	TODAS AS RECOLLIDAS NO APARTADO 2	100%

6A. AVALIACIÓN SEMIPRESENCIAL E TELEMÁTICA			
A continuación explicaremos os procedementos de avaliación para a modalidade semipresencial e telemática: Se durante o período de avaliación o alumno/a está realizando un período de cuarentena polo Covid, por outra doenza xustificada, ou debido a un confinamento total a súa avaliación realizarase de forma telemática, mediante plataformas online tipo SKYPE, ZOOM ou WEBEX e no caso de que a calidade non sea a óptima entón o alumno/a terá que realizar e exponer un traballo escrito mediante videochamada.			
FERRAMENTAS DE AVALIACIÓN	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	COMPETENCIAS AVALIADAS	PONDERACIÓN
6.1. CONVOCATORIA ORDINARIA			
6A.1.1 AVALIACIÓN ORDINARIA (CON AVALIACIÓN CONTINUA)			
Asistencia, participación y avaliación continua.	Valorarase a asistencia e participación. Acadar as competencias avaliadas.	TODAS AS RECOLLIDAS NO APARTADO 2	30%
Elaboración e presentación dun traballo escrito sobre algún dos temas tratados en clase a través dunha plataforma online (Skype, Zoom, Webex)	Valorarase a exposición do traballo escrito e a súa calidade, orixinalidade e ortografía.		70%
6A.1.2. AVALIACIÓN ORDINARIA (ADIANTO DE CONVOCATORIA-EXAME DECEMBRO)			
Elaboración e presentación dun traballo escrito sobre algún dos temas tratados en clase a través dunha plataforma online (Skype, Zoom, Webex)	Valorarase a exposición do traballo escrito e a súa calidade, orixinalidade e ortografía.	TODAS AS RECOLLIDAS NO APARTADO 2	100%
6A.1.3. AVALIACIÓN ALTERNATIVA (PERDA AVALIACIÓN CONTINUA) (con máis de catro faltas pérdese a avaliación continua)			
Elaboración e presentación dun traballo escrito sobre algún dos temas tratados en clase a través dunha plataforma online (Skype, Zoom, Webex)	Valorarase a exposición do traballo escrito e a súa calidade, orixinalidade e ortografía.	TODAS AS RECOLLIDAS NO APARTADO 2	100%
6A.2. CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA			
Elaboración e presentación dun traballo escrito sobre algún dos temas tratados en clase a través dunha plataforma online (Skype, Zoom, Webex)	Valorarase a exposición do traballo escrito e a súa calidade, orixinalidade e ortografía.	TODAS AS RECOLLIDAS NO APARTADO 2	100%



XUNTA DE GALICIA

CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN, UNIVERSIDADE
E FORMACIÓN PROFESIONAL
CONSERVATORIO SUPERIOR DE MÚSICA DA CORUÑA

7. BIBLIOGRAFÍA, MATERIAIS E DOCUMENTOS

REFERENCIAS BÁSICAS

- DALIA, G (2008). *Cómo Ser feliz si eres músico o tienes uno cerca*. Madrid, Mundimúsica
- SARDÁ, E: *En forma. Ejercicios para músicos*. Paidós (2003).

REFERENCIAS COMPLEMENTARIAS

- DALIA, G. (2004). *Cómo superar la ansiedad escénica*. Madrid, Mundimúsica
- GONZÁLEZ PORTILLO, T.M. (...). *La guía del músico profesional, cuerpo, mente, metodologías y pedagogía para avanzar en tu carrera*. Gran Pausa (ISBN-10: 1523946008)

PÁXINAS WEB

- www.granpausa.com
- www.thestrada.com