

PROGRAMACIÓN DOCENTE DE TÉCNICAS DE CONTROL EMOCIONAL E CORPORAL (Cuadrimestre IV)
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 (Cuadrimestre IV)											
ESPECIALIDADE:	INTERPRETACION							ITINERARIOS:	Viola		
CARÁCTER:	OBRIGATORIA							TIPO DE CLASE:	COLECTIVA		
DEPARTAMENTO:	CORDA FRETADA							XEFE DE DPTO.:	Diego Segade Blanco		
CURSOS	1º curso	2º curso	3º curso		4º curso		COORDINADOR/A DA DISCIPLINA:	Diego Segade Blanco			
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		
	Diego Segade Blanco							diegosegade@gmail.com	Xoves de 08:30 a 09:30		

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/canto, repertorio, 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 redunda 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
Reflexionar sobre a autoanálise, autocrítica e autoestima.	T3, T6, T7, X8, X24
Coñecer as técnicas corporais de relaxación máis significativas así como o proceso conductual-cognitivo que conleva intrínseco o mundo da interpretación.	T1, T2, X25
Participar en todas as actividades e tarefas propostas pola profesora como implicación pedagóxica e educativa	T11, T15, X21

Experimentar e assimilar un novo concepto da interpretación a través do control corporal e emocional para disfrutar do acto en sí mesmo.	T3, X8, X21, X24
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------

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. 4.2.- Coñecemento da Técnica Alexander	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
<p>Debido á crise sanitaria provocada polo COVID-19 e en prevision doutras enfermidades que poden interferir nas docencias dos alumnos/as, as clases poderán ser de dous tipos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presenciais na hora asignada á materia. • Telemáticas na hora asignada a materia. 			
Exposición da temática	12	0	12
Realización de tests individuais e grupais e debate	2	0	2
Realización dun traballo individual e titorización sobre lectura especializada	10	28	38
Exercicios prácticos	8	0	8
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 e grao de implicación nas tarefas asignadas	Valorarase a asistencia e participación. Alcanzar as competencias avaliadas.	TODAS AS RECOLLIDAS NO APARTADO 2	30%
Traballo escrito	Evaluarase a calidade, orixinalidade e ortografía no caso dos traballos escrito. Alcanzar as competencias avaliadas.		70%
6.1.2. AVALIACIÓN ORDINARIA (ADIANTO DE CONVOCATORIA-EXAME DECEMBRO)			
Traballo escrito e exame	Evaluarase o grao de coñecemento, a expresión e a ortografía	TODAS AS RECOLLIDAS NO APARTADO 2	100%
6.1.3. AVALIACIÓN ALTERNATIVA (PERDA AVALIACIÓN CONTINUA) <i>(con máis de catro faltas pérdese a avaliación continua)</i>			
Traballo escrito e exame	Evaluarase o grao de coñecemento, a expresión e a ortografía	TODAS AS RECOLLIDAS NO APARTADO 2	100%
6.2. CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA			
Traballo escrito e exame	Evaluarase o grao de coñecemento, a expresión e a ortografía	TODAS AS RECOLLIDAS NO APARTADO 2	100%

6A. AVALIACIÓN SEMIPRESENCIAL E TELEMÁTICA			
<p>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 expor un traballo escrito mediante videochamada.</p>			
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) <i>(con máis de catro faltas pérdese a avaliación continua)</i>			
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%
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------	------

7. BIBLIOGRAFÍA, MATERIAIS E DOCUMENTOS

REFERENCIAS BÁSICAS

DAVIS, M., MICKAY, M.: Técnicas de autocontrol emocional. Martínez
 BRANDEN, N: Cómo mejorar su autoestima. Barcelona. Paidós (1989)
 CIRUJEDA, D. G.: Cómo superar la ansiedad escénica. Ed. Mundimúsica. Madrid (2004)
 SARDÁ, E: En forma. Ejercicios para músicos. Paidós (2003).
 HENGSTENBERG, E: Desplegándose. Imágenes y relatos de mi labor con niños. La liebre de marzo (2010)
 DALIA, G (2008). Cómo Ser feliz si eres músico o tienes uno cerca. Madrid, Mundimúsica

REFERENCIAS COMPLEMENTARIAS

JACOBSON, S.: Mind Control in America (1985)
 LODES, H.: Aprende a respirar. Barcelona Integral (1968)
 LÁZARO L, A. El equilibrio humano: un fenómeno complejo. (2000)
 ALCÁNTARA, J.A.: Cómo educar la autoestima. Barcelona:CEAC (1990)
 CASTANYER, O: La asertividad: expresión de una sana autoestima. Bilbao: Descleé de Brouwer (2003)
 STEIN, E: Sobre el problema de la empatía. Trotta.(2004)
 CABALLO, E. V.: Manual de evaluación y tratamiento de las habilidades sociales. Siglo XXI. (1999)
 BRENNAN, R : Manual de la técnica Alexander. Ed. Paidotribo (2001)
 FERNÁNDEZ, C: 97 maneras de fortalecer tu autoestima. Ed. Globus (2014)