

PROGRAMACIÓN DOCENTE DE TÉCNICAS DE CONTROL EMOCIONAL E CORPORAL  
 CONSERVATORIO SUPERIOR DE MÚSICA DA CORUÑA  
 TÍTULO SUPERIOR DE MÚSICA (ENSINANZAS REGULADAS POLO DECRETO 163/2015, DO 29 DE OUTUBRO)

"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 <i>Técnicas de control emocional e corporal</i>										
ESPECIALIDADE:	Interpretación							ITINERARIOS:	Violín	
CARÁCTER:	Obrigatoria							TIPO DE CLASE:	COLECTIVA	
DEPARTAMENTO:	Corda fretada							XEFE DE DPTO.:	Diego Segade Blanco	
CURSOS	1º curso	2º curso	3º curso	4º curso		COORDINADORA DA DISCIPLINA:		Ana Avalos Irañeta		
CUADRIMESTRES	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Horas de clase semanais:	2h
ECTS/CUAD.				2					Observacións:	
DOCENTES:	NOME E APELIDOS							EMAIL/TEL/WEB	TITORÍA	
	Ana Ávalos Irañeta							anavalos2@gmail.com	Mércores de 10:30 a 11:30	

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:	
RELACIÓN CON OUTRAS DISCIPLINAS (OPCIONAL)	
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 no Decreto 163/2015 do 29 de outubro anexo II	

3. OBXECTIVOS	
DESCRICIÓN	COMPETENCIAS RELACIONADAS
1.- Coñecer e poñer en práctica as técnicas de relaxación máis significativas.	TODAS AS RECOLLIDAS NO APARTADO 2
2.- Desenvolver a auto-análise, autocrítica e asimilación das críticas alleas.	
3.-Ter a capacidade de actuar en público con seguridade e control da situación.	
4.-Interpretar en público un programa acorde ao nivel demostrando capacidade comunicativa e calidade artística.	
5.-Participar en todas as actividades propostas polo profesor como implicación pedagóxica e educativa.	



4. CONTIDOS		
TEMAS	DESCRITOR DE SUBTEMAS	SESIÓNS
1.-A intelixencia emocional	1.1 Autoconñecemento cognitivo, fisiolóxico e motor 1.2 Autoestima profesional e persoal 1.3 Relacións interpersonais, habilidades sociais, asertividade e resolución de conflitos no mundo musical	8
2.-Técnicas de relaxación	2.1. F. M. Alexánder 2.2. J. H. Schultz 2.3. E. Jacobson	4
3.-Técnicas específicas do instrumentista	3.1. Stageback 3.2. Medo escénico 3.3. Resolución de problemas	4
4. -Exercicios prácticos	1. Individuais 1.1. Exercicios estudados e innovadores, test... 1.2. Autocrítica e autocontrol 2. Grupais 2.1. Asistencia como intérprete e público a audicións 2.2. Debates, comentarios,...	Durante todas as sesións
TOTAL SESIÓNS:		16

5. METODOLOXÍA E PLANIFICACIÓN DOCENTE			
<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> <p><b>1. Docencia presencial:</b> na aula do centro na hora asignada.</p> <p><b>2. Docencia semipresencial:</b> 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 audios 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.</p> <p><b>3. Docencia telemática:</b> 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 audios se a calidade da docencia online non é óptima.</p>			
TIPO DE ACTIVIDADE E DESCRICIÓN	HORAS PRESENCIAIS	HORAS NON PRESENCIAIS	TOTAL HORAS
Exposición da temática	12	0	12
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:			
• Presenciais na hora asignada á materia.			
• Telemáticas na hora asignada a materia.			
Realización de test para autoanálise e debates	2	0	2
Exercicios prácticos	8	0	8
Realización de tarefas individuais grupais propostas pola profesora	10	28	38
TOTAL Hs			60H=2 ECTS



6. AVALIACIÓN NO CENTRO DE ESTUDOS			
FERRAMENTAS DE AVALIACIÓN	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	COMPETENCIAS AVALIADAS	PONDERACIÓN
<b>6.1. CONVOCATORIA ORDINARIA</b>			
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	40%
Traballo escrito	Avaliarase a calidade, orixinalidade e ortografía no caso dos traballos escritos Alcanzar as competencias avaliadas.		60%
6.1.2. AVALIACION ORDINARIA (ADIANTO DE CONVOCATORIA-EXAME DECEMBRO)			
Exame	Avaliarase o grao de coñecemento, a expresión e a ortografía	TODAS AS RECOLLIDAS NO APARTADO 2	100%
6.1.3. AVALIACIÓN ALTERNATIVA (PERDIDA DE AVALIACIÓN CONTINUA) (con máis de catro faltas pérdese a avaliación continua)			
Exame	Avaliarase o grao de coñecemento, a expresión e a ortografía	TODAS AS RECOLLIDAS NO APARTADO 2	100%
<b>6.2. CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA</b>			
Exame	Avaliarase o grao de coñecemento, a expresión e a ortografía	TODAS AS RECOLLIDAS NO APARTADO 2	100%
Observacións:			

6. 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 sexa a óptima entón o alumno/a terá que realizar unha gravación en streaming. Para evitar que haxa unha manipulación no arquivo, daráselle unha palabra chave antes de comezar a gravación. Desta maneira, asegurámonos que a gravación está feita no momento e non sufriu modificación. Se por algunha razón o alumno/a tense que desprazar para dispoñer dunha boa conexión, permitiráselle un máximo de dúas horas para recibir o arquivo. Esta excepción deberá estar absolutamente xustificada.</p>			
FERRAMENTAS DE AVALIACIÓN	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	COMPETENCIAS AVALIADAS	PONDERACIÓN
<b>6.1. CONVOCATORIA ORDINARIA</b>			
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	40%
Traballo escrito	Avaliarase a calidade, orixinalidade e ortografía no caso dos traballos escritos Alcanzar as competencias avaliadas.		60%
6.1.2. AVALIACION ORDINARIA (ADIANTO DE CONVOCATORIA-EXAME DECEMBRO)			
Exame	Avaliarase o grao de coñecemento e a expresión	TODAS AS RECOLLIDAS NO APARTADO 2	100%
6.1.3 AVALIACIÓN ALTERNATIVA (PERDIDA DE AVALIACIÓN CONTINUA) (con máis de catro faltas pérdese a avaliación continua)			



XUNTA DE GALICIA

CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN, UNIVERSIDADE  
E FORMACIÓN PROFESIONAL

CONSERVATORIO SUPERIOR DE MÚSICA DA CORUÑA

Exame	Avaliarase o grao de coñecemnto e a expresión	TODAS AS RECOLLIDAS NO APARTADO 2	100%
<b>6.2. CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA</b>			
Exame	Avaliarase o grao de coñecemnto e a expresión	TODAS AS RECOLLIDAS NO APARTADO 2	100%
Observacións			



## 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)
- HOPPENOT, D. : El violín interior.

### 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)

## 8. OBSERVACIÓN