

PROGRAMACIÓN DOCENTE DE TÉCNICAS DE CONTROL EMOCIONAL E CORPORAL
 CONSERVATORIO SUPERIOR DE MÚSICA DE A CORUÑA
 TÍTULO SUPERIOR DE MÚSICA (ENSINANZAS REGULADAS POLO DECRETO 163/2015, DO 29 DE OUTUBRO,
 E POLO DECRETO 171/2016, DO 24 DE NOVEMBRO)

((En base aos posibles escenarios que puideran darse debidos á situación actual e á evolución da pandemia do COVID 19, preséntanse tres posibilidades para afrontar esta disciplina: Presencial, Semipresencial e Non presencial, indicándose na programación nos apartados aos que lle afecta)).

| 1. IDENTIFICACIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------------|----|----------|----|----------|----|----------------------|------|-----------------------------|--|-----------------------|--|
| DISCIPLINA: TÉCNICAS DE CONTROL EMOCIONAL E CORPORAL | | | | | | | | | | | | |
| ESPECIALIDADE | Interpretación Dirección | | | | | | ITINERARIO | | | CANTO ---- | | |
| CARÁCTER | Obrigatoria | | | | | | TIPO DE CLASE | | | COLECTIVA | | |
| DEPARTAMENTO | CANTO | | | | | | XEFE DE DPTO. | | | Mª Teresa Bárbara Criado | | |
| CURSOS | 1º curso | | 2º curso | | 3º curso | | 4º curso | | COORDINADOR/A DA DISCIPLINA | | Noa Outomuro González | |
| CUADRIMESTRES | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Horas de clase semanais: | | 2 horas | |
| ECTS/CUAD. | | | | 2 | | | | | Observacións: | | | |
| DOCENTES: | NOME E APELIDOS | | | | | | EMAIL/TEL/WEB | | | TITORÍA | | |
| | Noa Outomuro González | | | | | | noa_gg10@hotmail.com | | | Luns de 14:00 a 14:30, e Mércores de 14:30 a 15:00 | | |

| 2. DESCRITOR E COMPETENCIAS | |
|--|---|
| 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 |
| COÑECEMENTOS PREVIOS: | Non se requiren |
| RELACIÓN CON OUTRAS DISCIPLINAS: | Técnica Corporal é unha disciplina propia da especialidade de Interpretación/Canto, que ten como obxectivo desenvolver as técnicas de movemento e as capacidades expresivas do propio corpo. A disciplina Técnica corporal deberá capacitar ao alumnado para dominar completamente as técnicas de interpretación no repertorio lírico, explotando as calidades expresivas corporais e a capacidade de interpretación na escena, así como coñecer e empregar axeitadamente os elementos do movemento corporal: espazo, tempo e enerxía. |
| COMPETENCIAS TRANSVERSAIS: | T1, T2, T3, T6, T7, T11, T13, T15 |
| COMPETENCIAS XERAIS: | X8, X21, X24, X25 |
| COMPETENCIAS ESPECÍFICAS: | EI4, EI6, EI8, EI10, ED9, ED11, ED12 |
| <i>*Ver a lista e descrición de competencias no Decreto 163/2015, do 29 de outubro, e no Decreto 171/2016, do 24 de novembro</i> | |

3. OBXECTIVOS

Non se considera necesario realizar distincións nos obxectivos, segundo aos diferentes tipo de ensinanzas que se puideran abarcar (Presencial, Mixta, e Non presencial) debido á versatilidade e adaptabilidade dos obxectivos, que deberán ser abarcados na súa totalidade independentemente do tipo das diferentes modalidades.

| DESCRICIÓN | COMPETENCIAS RELACIONADAS |
|--|---|
| Tomar conciencia corporal das emocións, coñecemento e recoñecemento das mesmas. | T2, T3, T11, T13, T15, X8, X21, X24, X25, EI4, EI6, EI8, EI10, ED11, ED12 |
| Fomentar o desenvolvemento do autocontrol emocional | T1, T2, T3, T6, T7, T11, T13, T15, X8, X21, X24, X25EI2, EI4, EI6, EI8, EI10, ED9, ED11, ED12 |
| Conseguir a liberación de posibles tensión acumuladas | T1, T3, T11, T13, T15, X8, X24, EI4, EI10, ED9, ED11, ED12 |
| Adquirir coñecementos sobre os factores psico-mentais que interfíren tanto na práctica e interpretación musical en público como na docencia. | T1, T2, T3, T6, T7, T11, T13, T15, X8, X21, X24, X25EI2, EI4, EI10, ED11, ED12 |
| Adquirir e manter unha serie de exercicios tanto físicos como mentais que faciliten o coidado do corpo relacionado co desenvolvemento da súa especialidade artística | T1, T3, T11, T13, T15, X8, X24, EI4, EI10, ED9, ED11, ED12 |
| Afondar na expresión corporal desde un punto de vista analítico e creativo. | T1, T2, T3, T6, T7, T11, T13, T15, X8, X21, X24, X25EI2, EI4, EI6, EI8, EI10, ED9, ED11, ED12 |

4. CONTIDOS

Dado que non é posible plasmar todos os posibles escenarios que en tempo e forma se puideran presentar durante o curso académico, cada situación e caso individual analizarase de forma concreta, adaptándose ao contexto e realidade de cada alumno, buscando o xeito máis doado para as circunstancias individuais do alumnado, dependendo asemade dos medios do que dispón. Así pois, abarcarase todos os contidos da disciplina pero adaptando o medio en como levalos a cabo, mediante as aplicacións dispoñibles na aula virtual, contacto telefónico, envío de traballos, vídeos...

| TEMAS | DESCRITOR DE SUBTEMAS | SESIÓNS |
|--------------------------------------|--|-----------|
| 1-Dimensións do comportamento | -Pensar, sentir, facer. Respostas cognitivas e de conducta | 2 |
| 2- Liberación e control das emocións | -Toma de conciencia e control do noso propio corpo | 3 |
| 3- Técnicas corporais | - A respiración e a relaxación. Exercicios e técnicas. | 3 |
| 4- O xogo dramático | -Técnicas para expresar as emocións (o mimo...) - Exercicios e técnicas para optimizar a creatividade e a expresividade en relación coa posta escénica. | 5 |
| 5- Relaxación progresiva de Jacopson | -Tensión e Distensión dos grupos musculares. | 3 |
| TOTAL SESIÓNS: | | 16 |

| 5. PLANIFICACIÓN DOCENTE E METODOLOXÍA PRESENCIAL | | | |
|---|-------------------|-----------------------|-------------|
| TIPO DE ACTIVIDADE E DESCRICIÓN | HORAS PRESENCIAIS | HORAS NON PRESENCIAIS | TOTAL HORAS |
| Clases Prácticas (As clases serán colectivas e de carácter eminentemente práctico. A metodoloxía será activa, temática e de exploración persoal) | 16 | | 16 |
| Tutorías (atención particular aos alumnos/as) | 0 | 4 | 4 |
| Actividades complementarias (asistencia a seminarios, talleres ou xornadas relacionadas coa disciplina), propostas pola profesora ou polo Departamento. | 0 | 10 | 10 |
| Traballo Persoal (Tempo de estudo e práctica individual do/a alumno/a) | 0 | 30 | 30 |
| TOTAL HORAS: | | | 60 |

| 5. PLANIFICACIÓN DOCENTE E METODOLOXÍA SEMI PRESENCIAL | | | |
|--|-------------------|-----------------------|-------------|
| <p>A metodoloxía e planificación docente Semipresencial adaptarase de forma flexible e individualizada dependendo de cada unha das posibles situacións (confinamento de alumnado por enfermidade, por contacto directo con persoas contaxiadas, confinamento de alumnado e profesorado...), adecuando a cantidade de horas que non poidan darse de xeito presencial. Utilizaranse os medios telemáticos, plataformas educativas, Aula virtual do centro, videochamadas, e todos os medios que se consideren oportunos para garantir a atención do alumnado e a continuidade do proceso de ensinanza-aprendizaxe de xeito Semipresencial.</p> <p>Asemade, no caso de ausencia de profesorado por mor de necesidade de confinamento ao ter sido contacto dalgunha persoa con proba positiva no Covid, habilitarase o xeito de que o alumnado poida asistir ás clases desde a aula destinada a tal fin, nos termos e condicións que o centro teña a determinar.</p> | | | |
| TIPO DE ACTIVIDADE E DESCRICIÓN | HORAS PRESENCIAIS | HORAS NON PRESENCIAIS | TOTAL HORAS |
| Clases Prácticas (As clases serán colectivas e de carácter eminentemente práctico. A metodoloxía será activa, temática e de exploración persoal) | 14 | 2 | 16 |
| Tutorías (atención particular aos alumnos/as) | 0 | 4 | 4 |
| Actividades complementarias (asistencia a seminarios, talleres ou xornadas relacionadas coa disciplina), propostas pola profesora ou polo Departamento. | 0 | 10 | 10 |
| Traballo Persoal (Tempo de estudo e práctica individual do/a alumno/a) | 0 | 30 | 30 |
| TOTAL HORAS: | | | 60 |

| 5. PLANIFICACIÓN DOCENTE E METODOLOXÍA NON PRESENCIAL | | | |
|---|-------------------|-----------------------|-------------|
| TIPO DE ACTIVIDADE E DESCRICIÓN | HORAS PRESENCIAIS | HORAS NON PRESENCIAIS | TOTAL HORAS |
| Clases Prácticas (As clases serán colectivas e de carácter eminentemente práctico. A metodoloxía será activa, temática e de exploración persoal) | | 16 | 16 |
| Tutorías (atención particular aos alumnos/as) | 0 | 4 | 4 |
| Actividades complementarias (asistencia a seminarios, talleres ou xornadas relacionadas coa disciplina), propostas pola profesora ou polo Departamento. | 0 | 10 | 10 |
| Traballo Persoal (Tempo de estudo e práctica individual do/a alumno/a) | 0 | 30 | 30 |
| TOTAL HORAS: | | | 60 |

| 6. AVALIACIÓN PRESENCIAL | | | |
|--|--|-------------------------------|--------------------|
| FERRAMENTAS DE AVALIACIÓN | CRITERIOS DE AVALIACIÓN | COMPETENCIAS AVALIADAS | PONDERACIÓN |
| 6.1. CONVOCATORIA ORDINARIA | | | |
| 6.1.1 AVALIACIÓN ORDINARIA (CON AVALIACIÓN CONTINUA) | | | |
| Traballo escrito | 1) Demostrar coñecemento dos elementos corporais que interveñen nos procesos creativos, e as actividades derivadas da súa práctica. 2) Demostrar coñecemento dos elementos do movemento e expresión corporal, e as actividades derivadas da súa práctica. 3) Demostrar o coñecemento dalgunha das técnicas de relaxación mais coñecidas e empregadas na faceta artística. 4) Manter o rigor na exactitude, tratamento das fontes e redacción do traballo 5) Demostrar coñecemento das implicacións escénicas que conleva a “posta en escena” da súa especialidade. | Todas | 20% |
| Proba práctica | 1) Demostrar o coñecemento das técnicas coporais vinculadas ás emocións mediante a interpretación de diversas actividades musicais e as diversas técnicas de relaxación. | Todas | 30% |
| Seguimento do rendemento do alumno (Caderno do Profesor) | 1) Asistir ás clases con regularidade e puntualidade. 2) Amosar unha actitude positiva e interese pola disciplina. 3) Demostrar capacidade de resposta na asimilación dos diferentes conceptos técnicos e actividades que se traballarán nas sucesivas clases. 4) Demostrar a asistencia a seminarios, talleres ou xornadas relacionadas coa disciplina dentro ou fóra do centro, debidamente acreditados. | Todas | 50% |
| 6.1.2. AVALIACIÓN ORDINARIA (ADIANTO DE CONVOCATORIA-EXAME DECEMBRO) | | | |
| Proba escrita | 1) Demostrar coñecemento dos elementos corporais que interveñen nos procesos creativos, e as actividades derivadas da súa práctica. 2) Demostrar coñecemento dos elementos do movemento e expresión corporal, e as actividades derivadas da súa práctica. 3) Demostrar o coñecemento dalgunha das técnicas de relaxación mais coñecidas e empregadas na faceta artística. 4) Manter o rigor na exactitude, tratamento das fontes e redacción do traballo 5) Demostrar coñecemento das implicacións escénicas que conleva a “posta en escena” da súa especialidade. | Todas | 40% |
| Proba práctica | 1) Demostrar o coñecemento das técnicas corporais vinculadas ás emocións mediante a interpretación de diversas actividades musicais e as diversas técnicas de relaxación | Todas | 60% |
| 6.1.3. AVALIACIÓN ALTERNATIVA (*PERDA AVALIACIÓN CONTINUA) | | | |
| (A superación de 3 faltas de asistencia a clase implicará a perda de avaliación continua, tendo que someterse o alumno/a ao procedemento de avaliación alternativa). | | | |
| Presentación e defensa dun Traballo académico | 1) Demostrar coñecemento sobre a toma de conciencia corporal das emocións e como afectan á interpretación 2) Demostrar coñecemento dos elementos do movemento e expresión corporal, e as actividades derivadas da súa práctica. 3) Demostrar o coñecemento das técnicas corporais aplicadas no Canto, e as actividades derivadas da súa práctica. | Todas | 60% |
| Proba práctica | 1) Demostrar o coñecemento das técnicas corporais vinculadas ás emocións mediante a interpretación de diversas actividades musicais e as diversas técnicas de relaxación | Todas | 40% |
| 6.2. CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA | | | |
| Presentación e defensa dun traballo académico | 1) Demostrar coñecemento sobre a toma de conciencia corporal das emocións e como afectan á interpretación 2) Demostrar coñecemento dos elementos do movemento e expresión corporal, e as actividades derivadas da súa práctica. 3) Demostrar o coñecemento das técnicas corporais aplicadas no Canto, e as actividades derivadas da súa práctica. | Todas | 60% |

| | | | |
|----------------|--|-------|-----|
| Proba práctica | 1) Demostrar o coñecemento das técnicas corporais vinculadas ás emocións mediante a interpretación de diversas actividades musicais e as diversas técnicas de relaxación | Todas | 40% |
|----------------|--|-------|-----|

Para a poder optar á Matrícula de Honra, o alumnado deberá obter cunha cualificación de sobresaínte na disciplina. O/a profesor/a da do/a alumno/a comunicará ao departamento ao do final da semana dos exames. Os/as alumnos/as deberán realizar unha proba deseñada polo departamento a tal fin, cunha convocatoria específica para o mesmo, e que non excederá na súa totalidade dos 30 minutos de duración.

| 6. AVALIACIÓN SEMI PRESENCIAL | | | |
|--|--|------------------------|-------------|
| FERRAMENTAS DE AVALIACIÓN | CRITERIOS DE AVALIACIÓN | COMPETENCIAS AVALIADAS | PONDERACIÓN |
| 6.1. CONVOCATORIA ORDINARIA | | | |
| 6.1.1 AVALIACIÓN ORDINARIA (CON AVALIACIÓN CONTINUA) | | | |
| Proba escrita | 1) Demostrar coñecemento dos elementos corporais que interveñen nos procesos creativos, e as actividades derivadas da súa práctica. 2) Demostrar coñecemento dos elementos do movemento e expresión corporal, e as actividades derivadas da súa práctica. 3) Demostrar o coñecemento dalgunha das técnicas de relaxación mais coñecidas e empregadas na faceta artística. 4) Manter o rigor na exactitude, tratamento das fontes e redacción do traballo 5) Demostrar coñecemento das implicacións escénicas que conleva a “posta en escena” da súa especialidade. | Todas | 20% |
| Proba práctica | 1) Demostrar o coñecemento das técnicas corporais vinculadas ás emocións mediante a interpretación de diversas actividades musicais e as diversas técnicas de relaxación | Todas | 30% |
| Seguimento do rendemento do alumno (Caderno do Profesor, e seguimento mediante a aula virtual) | 1) Asistir ás clases con regularidade e puntualidade. 2) Amosar unha actitude positiva e interese pola disciplina. 3) Demostrar capacidade de resposta na asimilación dos diferentes conceptos técnicos e actividades que se traballarán nas sucesivas clases. 4) Demostrar a asistencia a seminarios, talleres ou xornadas relacionadas coa disciplina dentro ou fóra do centro, debidamente acreditados. | Todas | 50% |
| 6.2. CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA | | | |
| Presentación e defensa dun traballo académico (ou presencial ou mediante a aula virtual) | 1) Demostrar coñecemento dos elementos corporais que interveñen nos procesos creativos, e as actividades derivadas da súa práctica. 2) Demostrar coñecemento dos elementos do movemento e expresión corporal, e as actividades derivadas da súa práctica. 3) Demostrar o coñecemento dalgunha das técnicas de relaxación mais coñecidas e empregadas na faceta artística. 4) Manter o rigor na exactitude, tratamento das fontes e redacción do traballo 5) Demostrar coñecemento das implicacións escénicas que conleva a “posta en escena” da súa especialidade. | Todas | 60% |
| Proba práctica (presencial. mediante aula virtual ou envío de gravacións) | 1) Demostrar o coñecemento das técnicas corporais vinculadas ás emocións mediante a interpretación de diversas actividades musicais e as diversas técnicas de relaxación | Todas | 40% |

| 6. AVALIACIÓN NON PRESENCIAL | | | |
|---|---|------------------------|-------------|
| FERRAMENTAS DE AVALIACIÓN | CRITERIOS DE AVALIACIÓN | COMPETENCIAS AVALIADAS | PONDERACIÓN |
| 6.1. CONVOCATORIA ORDINARIA | | | |
| 6.1.1 AVALIACIÓN ORDINARIA (CON AVALIACIÓN CONTINUA) | | | |
| Proba escrita | 1) Demostrar coñecemento dos elementos corporais que interveñen nos procesos creativos, e as actividades derivadas da súa práctica. | Todas | 20% |

| | | | |
|---|--|-------|-----|
| | 2) Demostrar coñecemento dos elementos do movemento e expresión corporal, e as actividades derivadas da súa práctica. 3) Demostrar o coñecemento dalgunha das técnicas de relaxación mais coñecidas e empregadas na faceta artística. 4) Manter o rigor na exactitude, tratamento das fontes e redacción do traballo 5) Demostrar coñecemento das implicacións escénicas que conleva a “posta en escena” da súa especialidade. | | |
| Proba práctica | 1) Demostrar o coñecemento das técnicas corporais vinculadas ás emocións mediante a interpretación de diversas actividades musicais e as diversas técnicas de relaxación | | 30% |
| Seguimento do rendemento do alumno, mediante a Aula virtual | 1) Asistir ás clases e/ou actividades propostas con regularidade e puntualidade. 2) Amosar unha actitude positiva e interese pola disciplina. 3) Demostrar capacidade de resposta na asimilación dos diferentes conceptos técnicos e actividades que se traballarán nas sucesivas clases. 4) Demostrar a asistencia a seminarios, talleres ou xornadas relacionadas coa disciplina dentro ou fóra do centro, debidamente acreditados. | Todas | 50% |
| 6.2. CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA | | | |
| Presentación e defensa dun traballo académico (mediante a aula virtual) | 1) Demostrar coñecemento dos elementos corporais que interveñen nos procesos creativos, e as actividades derivadas da súa práctica. 2) Demostrar coñecemento dos elementos do movemento e expresión corporal, e as actividades derivadas da súa práctica. 3) Demostrar o coñecemento dalgunha das técnicas de relaxación mais coñecidas e empregadas na faceta artística. 4) Manter o rigor na exactitude, tratamento das fontes e redacción do traballo 5) Demostrar coñecemento das implicacións escénicas que conleva a “posta en escena” da súa especialidade. | Todas | 60% |
| Proba práctica mediante envío de gravacións ou a través da aula virtual | 1) Demostrar o coñecemento das técnicas corporais vinculadas ás emocións, así como as técnicas de relaxación. | Todas | 40% |

| 7. ALUMNADO CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIAIS | |
|--|--------------------|
| DESCRICIÓN | CRITERIOS E PAUTAS |
| * | * |
| No presente curso académico non hai alumnado da especialidade que precise pautas por necesidades educativas especiais. | |

| 8. BIBLIOGRAFÍA | |
|------------------------|---|
| BIBLIOGRAFÍA | <ul style="list-style-type: none"> -Arteaga, M. – Viciano, V. – Conde, J.: “Desarrollo de la expresividad corporal”. Editorial INDE. Barcelona. 1999. -Chun-Tao, Cheng: “El Tao de la Voz”. Gaia Ediciones. Madrid. 1993. - García Martínez, R.: “La Técnica Alexander en la música”. Rivera Editores. Valencia. 2011. - López de la Llave, A., e Pérez-Llantada, M.C. : “Psicología para intérpretes artísticos”. International Thomson editores, Madrid. 2006 - Padrini, F.: “El lenguaje secreto del cuerpo”. De Vecchi. Barcelona. 1995 - Schinca, M.: “Expresión Corporal. Técnica y Expresión del movimiento” Ed. Praxis. Madrid. 2002. |