

## Programación Docente de TÉCNICAS DE CONTROL EMOCIONAL E CORPORAL

Ensinanzas Superiores de Música Título superior de música (ensinanzas reguladas polo Decreto 163/2015 do 29 de outubro e polo decreto 171/2016 do 24 de Novembro).

### 1. Identificación e contextualización

DISCIPLINA											TÉCNICAS DE CONTROL EMOCIONAL E CORPORAL
ESPECIALIDADE		INTERPRETACIÓN						ITINERARIO		PERCUSIÓN	
CARÁCTER		B) OBLIGATORIA						TIPO DE CLASES		COLECTIVA	
DEPARTAMENTO		PERCUSIÓN						XEFE/A DO DEPARTAMENTO		CARLOS CASTRO ROIG	
CURSOS		1.º curso		2.º curso		3.º curso		4.º curso		COORDINADOR/A DA DISCIPLINA	
CUADRIMESTRE		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Horas de clase semanais	
ETCS/ CUADRIMESTRE					2					Observacións	
DOCENTES		NOME E APELIDOS				MAIL/TEL/WEB				TITORÍA	
		JORGE CESAR PEREZ MESTRE				jorgeperez@csmvigo.com					

### 2. Descritor e competencias

Ver lista e descrición de competencias no anexo II do decreto 163/2015 do 29 de outubro e no decreto 171/2016 do 24 de Novembro.

DESCRITOR	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 a actuación en público.
COÑECEMENTOS PREVIOS	Non require
RELACIÓN CON OUTRAS DISCIPLINAS	A disciplina das Técnicas de control emocional e corporal ten carácter transversal, e está relacionada coas propias da especialidade de percusión, como a de repertorio, música de cámara... Ten como obxectivo desenvolver as técnicas de control psíquico físico cara a potenciación das capacidades expresivas do propio corpo, que redunden na mellora das interpretacións musicais.
TRANSVERSAIS	T1,T2,T3, T6, T7, T11, T13 e T15.
XERAIS	X8, X21, X24 e X25.
ESPECÍFICAS	EI4, EI6, EI8 e EI10.

### 3. Obxectivos

DESCRIPCIÓN	COMPETENCIAS RELACIONADAS
1. Fomentar no alumno o interese pola súa posición corporal, pola interiorización de mente e corpo	T2, T3, T7,T13, X8, X21, X24, EI4, EI6
2. Adquirir coñecemento da importancia do uso axeitado do corpo no acadamento dunha correcta execución musical, na que se amose seguridade e control da situación	T3, T6, T7, T11, X8, X24, EI18.
3. Coñecer a estrutura e funcionamento do aparello locomotor e do sistema nervioso	T2, T3, T6, T13, X8, X24, X25, EI4, EI6
4. Investigar sobre aqueles aspectos individuais do alumno que propicien inseguridades á hora da interpretación en público.	T1, T2, T3, T6, T7,T13, X8, X21, X24, X25, EI4, EI6, EI8, EI10
5. Coñecer e aplicar as principais técnicas psicolóxicas de autocontrol emocional	T1, T2, T3, T6, T13, X8, X24, X25, EI4, EI6, EI10
6. Adquirir unha rutina de exercicios tanto físicos como mentais que faciliten o coidado do aparello locomotor, relacionado co desenvolvemento da súa actividade artística.	T1, T2, T3, T6, T7, T11, T13, X8, X21, X24, X25, EI4, EI6, EI8, EI10

## 4. Contidos

TEMAS	DESCRITOR SUBTEMAS	SESIÓNS
1. O desenvolvemento tónico-postural	1.1 Aspectos fisiolóxicos do intérprete: patoloxías do aparato locomotor. 1.2 O corpo e o instrumento. 1.3 Ergonomía. 1.4 Exercicios de concienciación e reeducación postural. 1.5 Medidas de hixiene postural.	4
2. O mecanismo do estrés.	2.1 A fisioloxía humana e o estrés.	2
3. O mecanismo respiratorio.	3.1 O papel da respiración na ansiedade e na relaxación. 3.2 Tipos de respiración. 3.3 Exercicios para o control adecuado da respiración.	3
4. A relaxación	4.1 Fundamentos, indicacións e contraindicacións das técnicas de relaxación. 4.2 Métodos e exercicios para o control da tonicidade muscular e a relaxación.	3
5. Técnicas de autocontrol emocional	5.1 Visualización. 5.2 Terapia racional emotiva. 5.3 Resolución de problemas. 5.4. Parada de pensamento. 5.5. Exposición.	4
Total de sesións por cuatrimestre		<b>16</b>

## 5. Metodoloxía e Planificación Docente

TIPO DE ACTIVIDADE E DESCRICIÓN	HORAS PRESENCIAIS	HORAS NON PRESENCIAIS	TOTAL HORAS
Actividades Introdutorias: Explicación xeral sobre a concepción de cada contido, planificación do traballo, resolución de dúbidas. Coñecemento do alumnado.	x		4
Exposición práctico-teórica: Explicación dos contidos recollidos na guía docente, aplicación de exercicios prácticos de respiración, relaxación, hixiene postural, etc.	x		4
Práctica individual : Práctica de cada alumno na súa casa e nas clases (para control do profesor) de diversos exercicios para a mellora postural, relaxación, respiración, etc.	2	12	14
Práctica colectiva: Práctica en grupo de diversos exercicios para a mellora postural, relaxación, respiración, etc.	x		10
Lectura guiada en comentario de fontes: lectura en casa de textos indicada polo profesor da materia e comentarios críticos dos mesmos.		x	10
Pescuda de información: Pescuda de información de textos na biblioteca e en librerías así como a través de internet sobre os contidos recollidos na guía docente.		x	10
Exposición e debate de traballos: Interpretación co instrumento/voz diante da clase.	x		4
Actividades de avaliación : Proba teórico-práctica sobre os contidos recollidos na presente guía docente.	x		2
Tutorías	x		2
Total de horas por cuatrimestre			<b>60</b>

## 6. Avaliación

FERRAMENTAS DE AVALIACIÓN	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	COMPETENCIAS AVALIADAS	PONDERACIÓN
<b>ORDINARIA</b>			
AVALIACIÓN ORDINARIA (Con avaliación continua)			
Traballo persoal	Se valorará o desenvolvemento dos criterios persoais e o traballo na clase.	TODAS	30%
Exposición escrita e/ou oral	Presentación dos traballos demostrando coñecemento dos aspectos básicos dos temas dos contidos.	TODAS	50%
Traballo escrito	Presentación dos traballos demostrando coñecemento dos aspectos básicos dos temas dos contidos.	TODAS	20%
*As faltas de asistencia (3 faltas a clases de Cámara / Conxunto ou 4 faltas no resto das disciplinas) suporán a perda do dereito á avaliación continua. Cando isto aconteza, o profesor/a da disciplina actuará segundo o protocolo aprobado..			
AVALIACIÓN ORDINARIA (Convocatoria adiantada-Decembro-)			
Traballo persoal	Se valorará o desenvolvemento dos criterios persoais e o traballo na clase.	TODAS	30%
Exposición escrita e/ou oral	Presentación dos traballos demostrando coñecemento dos aspectos básicos dos temas dos contidos.	TODAS	50%
Traballo escrito	Presentación dos traballos demostrando coñecemento dos aspectos básicos dos temas dos contidos.	TODAS	20%

AVALIACIÓN ALTERNATIVA (*Para alumnado con perda da Avaliación continua)			
Exame escrito	Demostrar coñecemento dos aspectos básicos do tema proposto.	TODAS	50%
Traballo escrito	Presentación do traballo demostrando coñecemento dos aspectos básicos dos temas dos contidos.	TODAS	50%
EXTRAORDINARIA			
Exame escrito	Demostrar coñecemento dos aspectos básicos do tema proposto.	TODAS	50%
Traballo escrito	Presentación do traballo demostrando coñecemento dos aspectos básicos dos temas dos contidos.	TODAS	50%
ERASMUS			
Os/as alumnos/as oficiais que participen en programas de intercambio internacional, deberán aportar unha certificación dos créditos realizados e a cualificación obtida no centro de destino. En caso contrario deberán examinarse dos contidos establecidos para esta materia igual que os restantes alumnos/as oficiais. Si os contidos cursados no centro de destino non se corresponden cos desta programación, o departamento decidirá a forma de avaliar os contidos non realizados ou non superados.			
Os/as alumnos/as estranxeiros, participantes en programas de intercambio internacional, serán avaliados igual que os alumnos/as oficiais. No caso de non realizar un curso ou semestre completo, recibirán unha avaliación informativa e unha acreditación das horas lectivas realizadas.			

## 7. Alumnado con necesidades educativas especiais

DESCRIPCIÓN	CRITERIOS E PAUTAS
No marco do establecido no Real decreto legislativo 1/2013, do 29 de novembro, polo que se aproba o texto refundido da Lei xeral de dereitos das persoas con discapacidade e da súa inclusión social, deberánse cumprir as disposicións vixentes en materia de promoción da accesibilidade.	Aqueles que estableza a Consellería competente en materia de Educación.

## 8. Bibliografía, materiais e documentos

- AA.VV. (2009). Atlas Ilustrado de Pilates. Susaeta Ediciones.
- Anderson, B. (2003). Estirándose. Shelter Publication Inc.
- Craze, R. (2007). La Técnica Alexander. Paidotribo.
- Dalia, G. (2014) El música adicto: La Musicorexia. Idea Música.
- Dalia, G. (2008). Cómo ser feliz si eres músico o tienes uno cerca. Idea Books..
- Dalia, G. (2004). Cómo superar la ansiedad escénica en músicos. Mundimúsica Ediciones.
- Kenny, G. (2010). Programa Básico de Yoga. Ediciones Tutor.
- Nash, R. (2003). Total Stretch. Pearson Educación.
- Ramos, P. (2013). La validez y la eficacia de los ejercicios respiratorios para reducir la ansiedad escénica en el aula de música. Sociedad Internacional de Educación Musical.
- Rosemary, A. (2002). Técnicas de relajación. Paidotribo.
- Sanz, J. (2006). Ejercicios que curan. Libsa.
- Sardá, E. (2009). En forma: ejercicios para músicos. Paidós.