

Programación Docente de Corda fretada Técnicas de Control Emocional e Corporal

Ensinanzas Superiores de Música Título superior de música (ensinanzas reguladas polo Decreto 163/2015, do 29 de outubro)

1. Identificación e contextualización

DISCIPLINA Corda fretada-Técnicas de control emocional e corporal (TCECORP)

ESPECIALIDADE	INTERPRETACIÓN								ITINERARIO	VIOLÍN, VIOLA, VIOLONCELLO, CONTRABAJO
CARÁCTER	OBRIGATORIO								TIPO DE CLASES	COLECTIVA
DEPARTAMENTO	CORDA FRETADA								XEFE/A DO DEPARTAMENTO	Álvaro Quintanilla Marful
CURSOS	1.º curso	2.º curso	3.º curso	4.º curso					COORDINADOR/A DA DISCIPLINA	Álvaro Quintanilla Marful
CUADRIMESTRE	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Horas de clase	2
ETCS/ CUADRIMESTRE				2					Observacións	
DOCENTES	NOME E APELIDOS				MAIL/TEL/WEB				TITORÍA	
	Marta Vélez				martavelez@csmvigo.com				Consultar páxina titorías	

2. Descritor e competencias

Ver lista e descrición de competencias no anexo II do decreto 163/2015 (DOG do 16 de novembro de 2015)/171/2016

DESCRITOR	Cofecemento 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	Estar matriculado no curso correspondente
RELACIÓN CON OUTRAS DISCIPLINAS	Con aquelas de ámbito teórico que versen sobre os mesmos contidos e obxectivos
TRANSVERSAIS	T1, T2, T3, T6, T7, T11, T13, T15
XERAIS	X8, X21, X24, X25
ESPECÍFICAS	E10, E14, E16, E18

3. Obxectivos

DESCRIPCIÓN	COMPETENCIAS RELACIONADAS
1- Coñecer a estrutura e o funcionamento do aparato locomotor e do sistema nervioso.	TODAS
2. Recoñecer a sintomatoloxía específica do instrumentista fronte ó seu instrumento. Aprender a recoñecer ós hábitos posturais incorrectos e activar os mecanismos para a súa corrección.	
3. Adquirir coñecemento dos principais tipos de respiración.	
4. Adquirir coñecemento das principais técnicas de relaxación, autocontrol, optimización da enerxía muscular, concentración e de memoria.	
5. Coñecer e aplicar as principais técnicas de autocontrol emocional existentes, adaptadas ó seu propio instrumento..	

4. Contidos

TEMAS	DESCRITOR SUBTEMAS	SESIÓNS
1. O aparato locomotor. O sistema nervioso.	O corpo humano - Fisioloxía - Ergonomía - Patoloxías dos músicos, prevención	
2. Técnicas posturais	Medidas de hixiene postural. Exercicios de concienciación e reeducación postural.	
3. A respiración	Tipos de respiración. Exercicios para o control adecuado da respiración. O papel da respiración na relaxación.	
4. A relaxación	Principais técnicas de relaxación. Métodos e exercicios para o control da tonicidade muscular e a relaxación.	
5. O control emocional	Técnicas de autocontrol emocional. A ansiedade e o medo escénico.	
Total de sesións por cuatrimestre		19

5. Metodoloxía e Planificación Docente

TIPO DE ACTIVIDADE E DESCRICIÓN	HORAS PRESENCIAIS	HORAS NON PRESENCIAIS	TOTAL HORAS
Clases prácticas: Explicación dos contidos recollidos na guía docente, con exercicios prácticos. Práctica colectiva: Práctica en grupo de exercicios de RESPIRACIÓN, calentamiento, extensiones. Para a mellora postural (con e sen instrumento), relaxación, etc.	35	-	35
Traballo individual: Consiste no tempo adicado á organización dos materiais impartidos na aula, e o posterior estudo individual por parte do alumno na súa casa. Pescuda de información: Actividade non presencial, indispensable para a recollida de datos cos que os alumnos elaborarán o traballo escrito.	-	22	22
Avaliación: Presentación dun traballo escrito. E realización dunha proba escrita sobre os contidos recollidos na presente guía docente.	3	-	3
Total de horas por cuatrimestre			60

6. Avaliación

FERRAMENTAS DE AVALIACIÓN	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	COMPETENCIAS AVALIADAS	PONDERACIÓN
ORDINARIA			
AVALIACIÓN ORDINARIA (Con avaliación continua)			
Traballo persoal	Valorarase a progresión do alumno na execución dos exercicios practicados nas clases, e dos exercicios feitos na casa.	TODAS	40%
Exame escrito	Proba escrita na que o alumno mostrará a capacidade de síntese e de desenvolvemento sobre as cuestións plantexadas sobre os contidos tanto teóricos como prácticos traballados na aula.		30%
Traballo práctico	Traballo escrito de investigación, no que o alumno debe presentar un tema relacionado coa materia. Valorándose a profundidade con que se presentan os contidos, así como a súa orixinalidade		30%

*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 ALTERNATIVA (*Para alumnado con perda da Avaliación continua)			
Ver avaliación EXTRAORDINARIA			
EXTRAORDINARIA			
Exame escrito	Proba escrita na que o alumno mostrará a capacidade de síntese e de desenvolvemento sobre as cuestións plantexadas sobre os contidos tanto teóricos como prácticos traballados na aula.	TODAS	70%
Traballo práctico	Traballo escrito de investigación, no que o alumno debe presentar un tema relacionado coa materia. Valorándose a profundidade con que se presentan os contidos, así como a súa orixinalidade		30%
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 lexislativo 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, deberanse 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			

- Jaume Rosset & Silvia Fábregas (2005). A tono. Ejercicios para mejorar el rendimiento del músico. Ed. Paidotribo
- López de la Llave, A. & Pérez-Llantada, M.C. (2005). Psicología para intérpretes artísticos. Thomson. Madrid
- Orozco Delclós, L. et al.(1996). Tecnopatías del músico. Aritza. Barcelona
- Dalía Cirujeda, G. (2004). Cómo superar la ansiedad escénica en músicos. Ediciones mundimúsica. Madrid.
- Sardá, E. (2003): En forma. Ejercicios para músicos. Paidós.
- Lehmann, A. (2007). Psychology for musicians understanding and acquiring the skills. Oxford (New York): Oxford University Press.
- Rosset, J. (2010). El cuerpo del músico: manual de mantenimiento para un máximo rendimiento. Badalona. Ed. Paidotribo
- Sloboda, J. (1987). The musical mind: the cognitive psychology of music. Oxford (New York): Oxford University Press.
- Kovács, G. (2010). Ejercicios preparatorios para instrumentistas: (método Kovács). Barcelona: Graó
- Ruiz Ramos, G. (2000). Amo hacer música: yogaterapia específica para los profesionales de la música. Madrid. Mandala Ediciones
- Klöppel, Renate. Ejercitación mental para músicos. Ed. Idea Música.