



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)

1. Identificación e contextualización

DISCIPLINA Técnicas de control emocional e corporal 1 CUADRIMESTRE (IV)

ESPECIALIDADE	INTERPRETACIÓN								ITINERARIO	MÚSICA ANTIGA
CARÁCTER	B) Obligatoria								TIPO DE CLASES	Colectiva
DEPARTAMENTO	MÚSICA ANTIGA								XEFE/A DO DEPARTAMENTO	RAFAEL LUIS MUÑOZ
CURSOS	1.º curso		2.º curso		3.º curso		4.º curso		COORDINADOR/A DA DISCIPLINA	SARA RUIZ
CUADRIMESTRE	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Horas de clase	1
ETCS/ CUADRIMESTRE	-	-	-	2	-	-	-	-	Observacións	
DOCENTES	NOME E APELLIDOS				MAIL/TEL/WEB				TITORÍA	
	SARA RUIZ MARTÍNEZ				sararuimar@yahoo.es				Venres 9:30-10:30	

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	Técnicas de control emocional e corporal dirixidas á práctica instrumental.
COÑECEMENTOS PREVIOS	Os estipulados na normativa vixente
RELACIÓN CON OUTRAS DISCIPLINAS	A disciplina ten relación directa coas materias prácticas específicas do itinerario (instrumento principal, música de cámara, conxunto-consort, orquesta)
TRANSVERSAIS	T1, T2, T3, T6, T7, T11, T13, T15
XERAI	X8, X21, X24, X25
ESPECÍFICAS	EI4, EI6, EI10

3. Obxectivos

DESCRIPCIÓN	COMPETENCIAS RELACIONADAS
Coñecer as diferentes técnicas de control emocional e corporal e iniciarse na súa práctica	
Adquirir conciencia da importancia da respiración e do bo uso do corpo para conseguir unha técnica instrumental eficiente	
Crear táboas persoais e individualizadas de exercicios de quecemento, de estiramientos para antes e despois da práctica, de relaxación para situacións de estrés e de concentración	
Facerse consciente dos posibles problemas corporales ou emocionais e avanzar na eficiencia na búsqueda de solucións	
Mellorar na práctica instrumental grazas ao desenvolvemento das técnicas coñecidas na materia	

4. Contidos

TEMAS	DESCRITOR SUBTEMAS	SESIÓNS
Técnicas de control: teoría e práctica	Descrición das diferentes técnicas: Ioga, Pilates, técnica Alexander, Feldenkreis, meditación, mindfulness... Posta en práctica e iniciación a cada unha delas a través de vídeos e audioguías.	7
Táboas persoais	Información e descrición dos posibles exercicios de quecemento, estiramientos e de relaxación Elaboración de tres táboas individualizadas para cada alumno: quecemento e estiramientos para antes e despois da práctica instrumental e táboa de relaxación para antes de actividades que supoñen estrés como as audicións e os concertos	3
Bibliografía recomendada e traballos individuais	Exposición de bibliografía recomendada para ampliar a información. Traballo por parte do alumno dalgúns dos libros recomendados e exposicións públicas dos ditos traballos	3
Práctica co instrumento	Búsqueda dos posibles problemas físicos ou técnicos e proposta de solucións	2
		15
Total de sesións por cuadrimestre		

5. Metodoloxía e Planificación Docente

TIPO DE ACTIVIDADE E DESCRIPCIÓN	HORAS PRESENCIAIS	HORAS NON PRESENCIAIS	TOTAL HORAS
Clase teórica sobre as diferentes técnicas	2		
Clases práctica sobre o Ioga/Pilates/ Alexander/Feldenkreis/mindfulness/meditación/control de estrés	16		
Práctica de estiramientos/quecemento	4		



Traballos individuais/Exposición	4	60	
Práctica co instrumento propio	4		
Exposición de bibliografía recomendada	2		
Total de sesións por cuadrimestre			15

6. Avaliación

FERRAMENTAS DE AVALIACIÓN	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	COMPETENCIAS AVALIADAS	PONDERACIÓN
ORDINARIA			
AVALIACIÓN ORDINARIA (Con avaliación continua)			
Asistencia e participación	Asistencia: Valorarase a asistencia e participación activa nas clases. Terase en conta a capacidade de acadar os obxectivos nas propias clases	TODAS	50%
Traballos	Nos exames valorarase o coñecemento dos contidos expostos na materia Na exposición dos traballos individuais valorarase a capacidade comunicativa e a autonomía na capacidade de transmitir os coñecementos achegados	TODAS	50%

*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-)			
Asistencia e traballo individual	Ver avaliación ordinaria con avaliación continua	TODAS	50%
Exames/exposición traballos	Ver avaliación ordinaria con avaliación continua	TODAS	50%

AVALIACIÓN ALTERNATIVA (*Para alumnado con perda da Avaliación continua)			
Exames	O alumno con perda da avaliación continua terá que relizar un examen con contido da materia	TODAS	60%
Exames	Ademais dos traballos propios da asinatura, a profesora poderá solicitar mais traballos relacionados coa materia e os contidos da mesma, especialmente da parte práctica traballada na aula.	TODAS	40%

EXTRAORDINARIA			
Exames	Valorarase o coñecemento dos contidos descritos na materia	TODAS	50%
Exames	Ademais dos traballos propios da asinatura, a profesora poderá solicitar mais traballos relacionados coa materia e os contidos da mesma, especialmente da parte práctica traballada na aula como as escoitas.	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, 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

- Green, B/Gallwey, T.(1986)The inner game of music. Pan books
- Gallwey, T. (1974) The inner game of tennis
- Conable, B. (2012). Lo que todo músico tiene que saber sobre el cuerpo.Editorial Laertes.
- García, R. (2015). Cómo preparar con éxito un concierto o audición. Manon troppo
- López de la Llave, A. Y Pérez-Llantada, M.C. (2005). Psicología para intérpretes artísticos. Thomson. Madrid.
- Sardá, E. (2003): En forma. Ejercicios para músicos. Paidós.
- Ajuriaguerra, J. Ontogénesis de la postura. Yo y el Otro. Psicomotricidad. Revista de estudios y experiencias. Nº 45: 19-29. Madrid: CITAP, 1993.
- Alexander, Gerda. La Eutonía. Paidós. Barcelona, 1998.
- Bernstein, D.A. y Borkovec, T.D. Progressive Relaxation Training: a manual for the helping professions. Champaign. ILL: Research Press, 1973.
- Calais Germain, Blandine (2004). Anatomía para el Movimiento (tomo IV: El gesto respiratorio).
- Conti, Gabriela (2007). Afinando las emociones Ed. Dunken.
- Drake, Jonathan. Postura sana. Ed. Martínez Roca. Barcelona, 1992.
- Dalía Cirujeda, G. (2004). Cómo superar la ansiedad escénica en músicos. Ediciones mundimúsica. Madrid.
- García, R. (2017). Entrenamiento mental para músicos. Ma non troppo
- Klöppel (2005). Ejercitación mental para músicos. Idea Books
- Labrador, F. J. El estrés: Nuevas técnicas para su control. Madrid: Temas de hoy, 1992.
- Labrador, F. J et al. Manual de técnicas de modificación y terapia de conducta. Pirámide, Madrid, 1993.



Lapassade G. La Bioenergética. Ed Granica. Barcelona, 1978.

Lowen A. Bioenergética. Ed. Diana. México, 1991.

Richard Brennan. El Manual de la Técnica Alexander. Paidotribo, 1991. Richard Craze. La Técnica Alexander. Paidotribo, 1999.

Speads, Carola, H. ABC de la respiración. Edaf. Madrid, 1980.