

**Programación Docente de Técnicas de Control Emocional e Corporal de Óboe**

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 DE ÓBOE**

ESPECIALIDADE	INTERPRETACIÓN								ITINERARIO	OBOE
CARÁCTER	B) Obligatoria								TIPO DE CLASES	Colectiva
DEPARTAMENTO	VENTO MDEIRA								XEFE/A DO DEPARTAMENTO	RICRDO PAZO GARCÍA
CURSOS	1.º curso		2.º curso		3.º curso		4.º curso		COORDINADOR/A DA DISCIPLINA	RICRDO PAZO GARCÍA
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	
	Ricardo Pazo García				rpazo@edu.xunta.es				Venres 10-11 h.	

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	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	Os requeridos na proba de acceso ao grao superior, e para cuadrimestres diferentes ao primeiro, coñecementos e habilidades adquiridas do cuadrimestre anterior.
RELACIÓN CON OUTRAS DISCIPLINAS	
TRANSVERSAIS	T1, T2, T3, T6, T7, T11, T13, T15
XERAIS	X8, X21, X24, X25
ESPECÍFICAS	EI4, EI6, EI8, EI10

3. Obxectivos

DESCRIPCIÓN	COMPETENCIAS RELACIONADAS
1 Observar e valorar as situacións específicas produtoras de ansiedade na interpretación dos nosos instrumentos.	TODAS
2 Recoñecer a sintomatoloxía específica do instrumentista fronte ó seu propio instrumento.	TODAS
3 Discernir os pensamentos negativos produtores de angustia e estrés antes as audicións, concertos ou exames.	TODAS
4 Coñecer e aplicar as principais técnicas de autocontrol emocional existentes adaptada ó seu propio instrumento.	TODAS
5 Aprender a recoñecer ós hábitos posturais incorrectos e activar os mecanismos para a súa corrección.	TODAS

4. Contidos

TEMAS	DESCRITOR SUBTEMAS	SESIÓNS
Respiración:	Tipos de respiración - Papel da respiración na ansiedade e na relaxación.	4
Hábitos posturais:	Posición sentada - posición de pé.	3
Tonicidade muscular.	Control da tonicidade muscular: Exercicios queceamento - Estiramientos.	3
A ansiedade e o estrés.	Visualización como medio para a relaxación e autocontrol.	3
Avaliación.	Traballo escrito de investigación - Proba escrita.	3
Total de sesións por cuadrimestre		16

5. Metodoloxía e Planificación Docente

TIPO DE ACTIVIDADE E DESCRIPCIÓN	HORAS PRESENCIAIS	HORAS NON PRESENCIAIS	TOTAL HORAS
Exposición contidos teóricos e exercicios prácticos. Favorecerase unha metodoloxía propia da dinámica de grupos e se valorará a iniciativa persoal dos alumnos. O Profesor dará as pautas para a pesquisa de fontes, a recollida de información e o esquema das seccións obrigatorias do traballo.	18	14	32
Consiste no tempo adicado á organización dos materiais impartidos na aula, e o posterior estudo individual por parte do alumno. que será avaliado ao final do cuadrimestre nunha proba escrita.	12	12	24
Actividade non presencial, indispensable para a recollida de datos cos que os alumnos elaborarán o traballo escrito.		3	3
Tutorías	1		1
Total de horas por cuadrimestre			60



6. Avaliación

FERRAMENTAS DE AVALIACIÓN	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	COMPETENCIAS AVALIADAS	PONDERACIÓN
ORDINARIA			
AVALIACIÓN ORDINARIA (Con avaliación continua)			
Seguemento continuo	Valoraranse as capacidades adquiridas conforme á superación das distintas fases da aprendizaxe.	50%	TODAS
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.	50%	TODAS
*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 acontece, o profesor/a da disciplina actuará segundo o protocolo aprobado..			
AVALIACIÓN ORDINARIA (Convocatoria adiandada-Decembro-)			
Seguemento continuo	Valoraranse as capacidades adquiridas conforme á superación das distintas fases da aprendizaxe.	50%	TODAS
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.	50%	TODAS
AVALIACIÓN ALTERNATIVA (*Para alumnado con perda da Avaliación continua)			
Ver avaliación extraordinaria			
EXTRAORDINARIA			
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.	100%	TODAS

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, deberán cumprirse as disposicións vixentes en materia de promoción da accesibilidade.	Aqueles que estableza a Consellería competente en materia de Educación.

8. Bibliografía, materiais e documentos

- Arrazola Belda, J. - Los hábitos posturales en la práctica del saxofón: guía de ejercicios para mejorar el control del cuerpo y la interpretación musical. L. del profesor. Maestro, 2006
- Arrazola Belda, J. - Los hábitos posturales en la práctica del saxofón: guía de ejercicios para mejorar el control del cuerpo y la interpretación musical. L. del alumno. Maestro, 2007
- Bang-Rouhet, P. (2009). ¿Qué nos jugamos cuando hablamos en público? comprende su miedo escénico y cómo controlarlo. Barcelona: Alienta.
- Dalia Cirujeda, G. (2004). Cómo superar la ansiedad escénica en músicos: un método eficaz para dominar los «nervios» ante las actuaciones musicales. Mundimúsica.
- Dalia Cirujeda, G. (2006). El músico: una introducción a la psicología de la interpretación musical. Alcorcón (Madrid): Mundimúsica.
- Green, B. (1986). The inner game of music (1º ed.). Garden City NY.: Anchor Press/Doubleday.
- Green, B. (1991a). The inner game of music workbook: for band. Chicago: GIA Publications,.
- Green, B. (1991b). The inner game of music workbook: for full orchestra. Chicago: GIA Publications,.
- Jaen, R. (1992). Patología de tronco y miembros superiores en músicos profesionales. Revista de la Sociedad Médica Hospital San Juan de Dios.
- Kaspersen, M. (s.f.). Estudio de la ansiedad producida por la actuación entre los estudiantes de música noruegos. The European journal of psychiatry (edición en español).
- Kovács, G. (2010). Ejercicios preparatorios para instrumentistas: (método Kovács). Barcelona: Graó.
- Lehmann, A. (2007). Psychology for musicians understanding and acquiring the skills. Oxford [New York]: Oxford University Press.
- Marinovic, M. (s.f.). La ansiedad escénica en intérpretes musicales chilenos. Revista musical chilena.
- Rosset i Llobet, J. (2010). El cuerpo del músico: manual de mantenimiento para un máximo rendimiento (1o ed.). Badalona: Editorial Paidotribo.
- Rosset Llobet, J. (2005). A tono: ejercicios para mejorar el rendimiento del músico (1º ed.). Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Rubio Condado, M. (2004). Control del miedo escénico: guía práctica para músicos con ejercicios progresivos. [Soria]: Rubio Condado. Ruiz Ramos, G. (2000). Amo hacer música: yogaterapia específica para los profesionales de la música (1o ed.). Madrid: Mandala.
- Sardà Rico, E. (2003). En forma: ejercicios para músicos. Barcelona: Paidós.
- Sloboda, J. (1987). The musical mind: the cognitive psychology of music. Oxford [Oxfordshire] New York; Oxford University Press.