



## Guía Docente de Técnicas de Control Emocional e Corporal de Clarinete

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

### 1. Identificación e contextualización

#### DISCIPLINA TCECORP Clarinete

ESPECIALIDADE	Interpretación				ITINERARIO	Clarinete				
CARÁCTER	Obrigatoria				TIPO DE CLASES	Colectiva				
DEPARTAMENTO	Vento-Madeira				XEFE/A DO DEPARTAMENTO	Ricardo Pazo García				
CURSOS	1.º curso		2.º curso		3.º curso		4.º curso		COORDINADOR/A DA DISCIPLINA	Esteban Valverde Corrales
CUADRIMESTRE	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Horas de clase semanais	2
ETCS/ CUADRIMESTRE				2					Observacións	
DOCENTES	NOME E APELIDOS				MAIL/TEL/WEB				TITORÍA	
	Esteban Valverde Corrales				estebanvalverde@csmvigo.com				Martes 13-14	

### 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	Estar matriculado no curso correspondente.
RELACIÓN CON OUTRAS DISCIPLINAS	Con aquelas de ámbito teórico que versen sobre os mesmos contidos e obxectivos.
TRANSVERSAIS	T 1, 2, 3, 6, 7, 11, 13, 15
XERAIS	X 8, 21, 24, 25
ESPECÍFICAS	EI 4, 6, 8, 10

### 3. Obxectivos

DESCRIPCIÓN	COMPETENCIAS RELACIONADAS
1 Observar e valorar as situacións específicas produtoras de ansiedade na interpretación dos nosos instrumentos.	T 1, 2, 3, 6, 7, 11, 13, 15 X 8, 21, 24, 25 EI 4, 6, 8, 10
2 Recoñecer a sintomatoloxía específica do instrumentista fronte ó seu propio instrumento.	T 1, 2, 3, 6, 7, 11, 13, 15 X 8, 21, 24, 25 EI 4, 6, 8, 10
3 Discernir os pensamentos negativos produtores de angustia e estrés antes as audicións, concen tos ou exames.	T 1, 2, 3, 6, 7, 11, 13, 15 X 8, 21, 24, 25 EI 4, 6, 8, 10
4 Coñecer e aplicar as principais técnicas de autocontrol emocional existentes adaptada ao seu propio instrumento.	T 1, 2, 3, 6, 7, 11, 13, 15 X 8, 21, 24, 25 EI 4, 6, 8, 10
5 Aprender a recoñecer ós hábitos posturais incorrectos e activar os mecanismos para a súa corrección.	T 1, 2, 3, 6, 7, 11, 13, 15 X 8, 21, 24, 25 EI 4, 6, 8, 10

### 4. Contidos

TEMAS	DESCRITOR SUBTEMAS	SESIÓNS
Respiración	Tipos de respiración - Papel da respiración na ansiedade e na relaxación.	2
Hábitos posturais	Posición sentada - Posición erguida.	3
A tonicidade muscular	Control da tonicidade muscular: Exercicios quecemento - Estiramientos.	2
A ansiedade e o estrés	Visualización como medio para a relaxación e autocontrol.	10
Actividade de Avaliación	Traballo escrito de investigación - Proba escrita.	2
Total de sesións por cuadrimestre		19

### 5. Metodoloxía e Planificación Docente

TIPO DE ACTIVIDADE E DESCRIPCIÓN	HORAS PRESENCIAIS	HORAS NON PRESENCIAIS	TOTAL HORAS
Clases prácticas	34		34
Titorías	4		2



Audición	1		1
Pescuda información		10	10
Traballo persoal		12	12
Avaliación	1		1
Total de horas por cuadrimestre			60

## 6. Avaliación

FERRAMENTAS DE AVALIACIÓN	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	COMPETENCIAS AVALIADAS	PONDERACIÓN
<b>ORDINARIA</b>			
AVALIACIÓN ORDINARIA (Con avaliación continua)			
Seguemento continuo	Valoraranse as capacidades adquiridas conforme á superación das distintas fases da aprendizaxe.	50%	Todas
Exame escrito	Proba escrita na que o alumno mostrará a capacidade de síntese e de deselvonemento sobre as cuestións plantexadas.	30%	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.	20%	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 aconteza, o profesor/a da disciplina actuará segundo o protocolo aprobado..			
AVALIACIÓN ORDINARIA (Convocatoria adiantada-Decembro-)			
	Igual que a ordinaria		
AVALIACIÓN ALTERNATIVA (*Para alumnado con perda da Avaliación continua)			
	Ver avaliación extraordinaria		
<b>EXTRAORDINARIA</b>			
Exame escrito	Proba escrita na que o alumno mostrará a capacidade de síntese e de deselvonemento sobre as cuestións plantexadas.	80%	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.	20%	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, 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

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 N.Y.: 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.