



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

ESPECIALIDADE	INTERPRETACIÓN								ITINERARIO	SAXOFÓN
CARÁCTER	B) Obrigatoria								TIPO DE CLASES	Colectiva
DEPARTAMENTO	VENTO MADEIRA								XEFE/A DO DEPARTAMENTO	RICARDO PAZO
CURSOS	1.º curso		2.º curso		3.º curso		4.º curso		COORDINADOR/A DA DISCIPLINA	RAFAEL YEBRA
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	
	RAFAEL YEBRA				rafaelyebra@gmail.com				Xoves 13h-14h	

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 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 ó estudo e a actuación en público
COÑECEMENTOS PREVIOS	Os requeridos na proba de acceso ao grao superior, e para cuatrimestres diferentes ao primeiro, coñecementos e habilidades adquiridas do cuatrimestre anterior
RELACIÓN CON OUTRAS DISCIPLINAS	
TRANSVERSAIS	T1, T2, T3, T6, T7, T11, T13, T15
XERAIS	X8, X21, X24, X25
ESPECÍFICAS	EI4, EI6, EI8, EI10, EP4

3. Obxectivos

DESCRIPCIÓN	COMPETENCIAS RELACIONADAS
Observar e valorar as situacións específicas producidas pola ansiedade na interpretación e na actuación en público.	TODAS
Recoñecer a sintomatoloxía específica do instrumentista fronte ó seu propio instrumento	TODAS
Coñecer e aplicar as principais técnicas de autocontrol emocional existentes adaptada ao instrumento	TODAS

4. Contidos

TEMAS	DESCRITOR SUBTEMAS	SESIÓNS
Respiración	1.1 Tipos de respiración - 1.2 Papel da respiración na ansiedade e na relaxación.	8
Hábitos posturais	2.1 Posición sentada - 2.2 posición de pé.	4
A ansiedade e o estrés	3.1 Visualización como medio para a relaxación e autocontrol.	2
Técnicas de relaxación e autocontrol .	4.1 Principais técnicas de relaxación e autocontrol. - 4.2 Principios básicos de cada técnica	2
Total de sesións por cuatrimestre		16

5. Metodoloxía e Planificación Docente

TIPO DE ACTIVIDADE E DESCRIPCIÓN	HORAS PRESENCIAIS	HORAS NON PRESENCIAIS	TOTAL HORAS
Actividades introdutorias e de consolidación. Práctica de diferentes exercicios de respiración, relaxación e control dos músculos que interveñen na práctica instrumental.	18	14	32
Investigar sobre aspectos inherentes ao coñecemento do corpo humano e a necesidade de control dos diferentes músculos que interveñen na práctica instrumental. Lectura e análise bibliográfica de manuais de técnicas de control mental e corporal.	12	12	24
Actividades de avaliación. 1.Probas de avaliación - 2. Audición pública - 3. Revisión de probas. Consistirán en probas prácticas (avaliación de técnica e interpretación) mediante recitais e audicións públicas e observación na clase, probas teóricas e intercambios orais, realización de traballos de búsqueda de información e investigación.	2	2	4
Total de horas por cuatrimestre			60



6. Avaliación

FERRAMENTAS DE AVALIACIÓN	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	COMPETENCIAS AVALIADAS	PONDERACIÓN
ORDINARIA			
AVALIACIÓN ORDINARIA (Con avaliación continua)			
Observación. Traballo persoal.	Demostrar as capacidades necesarias para o desenvolvemento dos exercicios propostos, con interese e a concentración para unha correcta postura na práctica musical.	40%	TODAS
Proba práctica	Demostrar hábitos posturais axeitados tanto en grupo como individual e posta en escea para audicións e concertos. Demostrar os coñecementos teóricos e prácticos necesarios para o desenvolvemento de hábitos posturais correctos para a práctica instrumental.	60%	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-)			
	VER AVALIACIÓN EXTRAORDINARIA		
AVALIACIÓN ALTERNATIVA (*Para alumnado con perda da Avaliación continua)			
	VER AVALIACIÓN EXTRAORDINARIA		
EXTRAORDINARIA			
Audición	Demostrar a adquisición das competencias necesarias relacionadas con hábitos posturais para presentar un programa de audición. Para a avaliación deste criterio programanse dúas probas específicas: Proba técnica con exercicios técnicos propostos polo profesor relacionados con hábitos posturais, control corporal e mental. Audición pública. Valoraranse os hábitos posturais tanto en grupo como individual e a posta en escea para audicións e concertos. A audición pública: o alumnado en calidade de intérprete e oínte. O alumno interpretará un mínimo de dúas obras ao longo do cuadrimestre. Esta proba terá unha ponderación do 50%	40%	
Proba escrita	Demostrar o coñecemento sobre contidos propostos no cuadrimestre	60%	

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 establece a Consellería competente en materia de Educación.

8. Bibliografía, materiais e documentos

Arazola 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

Arazola 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.

