

**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	IMTP
CARÁCTER	B) Obrigatoria								TIPO DE CLASES	Colectiva
DEPARTAMENTO	MÚSICA TRADICIONAL								XEFE/A DO DEPARTAMENTO	Rebeca Carrera
CURSOS	1.º curso		2.º curso		3.º curso		4.º curso		COORDINADOR/A DA DISCIPLINA	Lorena Freijeiro
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	
	LORENA FREIJEIRO ALONSO				lorenafreijeiro@hotmail.com				VER CADRO DE 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	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	1, 2, 3, 6, 7, 11, 13, 15
XERAIS	8, 21, 24, 25
ESPECÍFICAS	4, 6, 8, 10

3. Obxectivos

DESCRIPCIÓN	COMPETENCIAS RELACIONADAS
Indicar medios concretos para identificar e solucionar problemas relacionados co medo escénico.	TODAS
Obter ferramentas para combatir o medo escénico	TODAS
Achegarse ás técnicas e exercicios como método de prevención de problemas posturais e mellora da interpretación musical.	TODAS
Coñecer os estudos pertencentes ao campo da psicoloxía relacionados directamente coa interpretación musical.	TODAS
Comprender a necesidade dun entramento básico para os músicos: musculatura, postura e respiración.	TODAS

4. Contidos

TEMAS	DESCRITOR SUBTEMAS	SESIÓNS
As emocións	1.1. Ansiedade, pánico escénico, ira... - 1.2. Cómo manexar as emocións	3
Técnicas básicas de relaxación	2.1. Respiración profunda - 2.2. Detención do pensamento - 2.3. Relaxación muscular - 2.4. Ensaio mental.	4
Expresión corporal a través das emocións	3.1. Conceptos básicos - 3.2. Linguaxe corporal - 3.3. Intelixencia emocional	3
Relaxación progresiva de Jacobson	4.1. Qué é. - 4.2. Qué se logra. - 4.3. Cómo se consegue. - 4.4. Para qué se recomenda.	3
Entramento autógeno de Schultz	5.1. Qué é. - 4.2. Qué se logra. - 4.3. Cómo se consegue. - 4.4. Para qué se recomenda.	2
Exercicios para músicos	6.1. Cómo evitar lesións - 6.2. Tipos de exercicios - 6.3. Táboas de exercicios	2
Total de sesións por cuadrimestre		17

5. Metodoloxía e Planificación Docente

TIPO DE ACTIVIDADE E DESCRIPCIÓN	HORAS PRESENCIAIS	HORAS NON PRESENCIAIS	TOTAL HORAS
Exposición maxistral. O profesor expón teóricamente os elementos que necesitaremos para a realización das actividades propostas	24		24
Escoita / Posta en común. En cada sesión haberá prácticas e actividades comentadas grupalmente, e posta en común sobre actividades e reflexións individuais fóra da aula.	10		10
Traballo persoal. Correspóndese co traballo que realiza o alumnado fóra da aula, seguindo instrucións da sesión anterior		56	56
Total de horas por cuadrimestre			90

6. Avaliación

FERRAMENTAS DE AVALIACIÓN	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	COMPETENCIAS AVALIADAS	PONDERACIÓN
ORDINARIA			
AVALIACIÓN ORDINARIA (Con avaliación continua)			
Traballo de aula	O profesor elaborará un libro de aula no que figurarán os contidos de cada sesión cos comentarios sobre a resolución de cada un deles. Tamén figurará a data de cada sesión, o traballo pendente para a próxima sesión, as faltas de asistencia e as anotacións correspondentes ao rendimento de cada alumno.	TODAS	90%
Actividades	Valorarase tamén a participación activa en actividades relacionadas coa materia organizadas polo centro, como concertos didácticos, charlas, seminarios, participación en cursos, conmemoracións, funcións escénicas, etc.	TODAS	10%
*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 adelantada-Dicembro-)			
Traballo escrito	O alumno entregará un traballo sobre algún dos temas contidos na materia. Este tema será acordado previamente co profesor, e a proba inclúe exposición do mesmo	100%	TODAS
AVALIACIÓN ALTERNATIVA (*Para alumnado con perda da Avaliación continua)			
Traballo escrito	O alumno entregará un traballo sobre algún dos temas contidos na materia. Este tema será acordado previamente co profesor, e a proba inclúe exposición do mesmo	100%	TODAS
EXTRAORDINARIA			
Traballo escrito	O alumno entregará un traballo sobre algún dos temas contidos na materia. Este tema será acordado previamente co profesor, e a proba inclúe exposición do mesmo	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, 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			
<p>KLEIN-VOGELBACH Susanne, LAHME Albrecht, SPIRGI-GANTERT Irene, Interpretación musical y postura corporal, Ed. Akal, 2000</p> <p>SARDÁ RICO Esther, "En Forma: Ejercicios para músicos" Ed. Paidós</p> <p>MAYER, Leonard B. "Emoción y significado en la música". Ed. Alianza Editorial. Madrid, 2001</p> <p>RINK, John. "La interpretación musical". Ed. Alianza Editorial. Madrid, 2006</p> <p>DALIA, Guillermo, POZO Ángel. "El músico: una introducción a la psicología de la interpretación musical". Ed. Mundimúsica. Madrid, 2009.</p> <p>PINTANEL, Mónica. "Técnicas de relajación creativa y emocional". Ed. Thomson Paraninfo. Madrid, 2005.</p> <p>DALIA Guillermo. "Cómo superar la ansiedad escénica en músicos: un método eficaz para dominar los "nervios" ante las actuaciones musicales". Ed. Mundimúsica, 2004. LÓPEZ Andrés, PÉREZ-LLANTADA Mª Carmen. "Psicología para intérpretes artísticos: estrategias para la mejora técnica, artística y personal". Ed. Thomson-Paraninfo, 2006. CONABLE Barbara, CONABLE William. "Como aprender la Técnica Alexander. Un manual para estudiantes". Ed. Obelisco, 2001</p> <p>FÁBREGAS Silvia, ROSSET Jaume "A tono, ejercicios para mejorar el rendimiento del músico". Ed. Paidotribo, 2005</p>			