



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

ESPECIALIDAD	INTERPRETACIÓN								ITINERARIO	CLAVE
CARÁCTER	INSTRUMENTO OU VOZ								TIPO DE CLASES	Colectiva
DEPARTAMENTO	MÚSICA ANTIGA								XEFE/A DO DEPARTAMENTO	Rafael Muñoz
CURSOS	1.º curso		2.º curso		3.º curso		4.º curso		COORDINADOR/A DA	Mª DEL MAR BLANCO MORENO
CUADRIMESTRE	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Horas de clase semanais	2 NO 2º CUADRIMESTRE OU 1H ANUAL
ETCS/ CUADRIMESTRE				2					Observacións	
DOCENTES	NOME E APELIDOS				MAIL/TEL/WEB				TITORÍA	
	Mª DEL MAR BLANCO MORENO				marimarblanco@edu.xunta.es					

2. Descriptor 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 aplicados ao estudo e á actuación en público.
COÑECEMENTOS PREVIOS	Os requiridos na proba de acceso ao grao superior, e para cuadrimestres diferentes ao primeiro, coñecementos e habilidades adquiridas do cuadrimestre anterior.
RELACIÓN CON OUTRAS DISCIPLINAS	A disciplina ten relación directa cos contidos do instrumento e a súa práctica no mundo profesional.
TRANSVERSAIS	T1, T2, T3, T6, T8
XERAI	X1, X2, X10, X13, X15, X20, X21, X22, X23
ESPECÍFICAS	ED2, ED4, ED5, ED6, ED7, ED8

3. Obxectivos

DESCRIPCIÓN	COMPETENCIAS RELACIONADAS
1. Lectura e estudo dos diferentes tipos de técnicas de relaxación corporal	TODAS
2. Práctica dos exercicios e técnicas na clase	TODAS
3. Práctica de exercicios de visualización mental para mellora do rendemento	TODAS
4. Desenvolver a capacidade visualización instrumental nas obras	TODAS

4. Contidos

TEMAS	DESCRITOR SUBTEMAS	SESIÓNS
Teoría	Aspectos fisiolóxicos da práctica instrumental	TODAS
Concentración	Teoría e práctica	TODAS
Visualización	Teoría e práctica	TODAS
Relaxación	Teoría e práctica	TODAS
Exercicios corporais	Práctica	
Preparación ao concerto	Preparación física e mental- Iniciación en técnicas de sofroloxía musical.	
Total de sesións por cuadrimestre		12

5. Metodoloxía e Planificación Docente

TIPO DE ACTIVIDADE E DESCRIPCIÓN	HORAS PRESENCIAIS	HORAS NON PRESENCIAIS	TOTAL HORAS
Clases prácticas	30		30
Audicións ou exames	6		6
Traballo persoal		24	24
Total de sesións por cuadrimestre			15

6. Avaliación



FERRAMENTAS DE AVALIACIÓN	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	COMPETENCIAS AVALIADAS	PONDERACIÓN
ORDINARIA			
AVALIACIÓN ORDINARIA (Con avaliación continua)			
Exame ou audición	Valoranse a aplicación das técnicas estudadas e o auto-analise das mesmas independentemente do resultado final da interpretación. Toma de conciencia das reaccións físicas corporais e uso das ferramentas aprendidas na clase.	Todas	50%
Traballo persoal semanal	Valorarase o traballo persoal de lectura e resumo das ideas principais dos textos para a súa aplicación posterior. Asemade, valorarase a participación activa nos exercicios corporais propostos na clase.	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-)			
Exame ou audición	Valoranse a aplicación das técnicas estudadas e o auto-analise das mesmas independentemente do resultado final da interpretación. Toma de conciencia das reaccións físicas corporais e uso das ferramentas aprendidas na clase.	Todas	50%
Traballo persoal semanal	Valorarase o traballo persoal de lectura e resumo das ideas principais dos textos para a súa aplicación posterior. Asemade, valorarase a participación activa nos exercicios corporais propostos na clase.	Todas	50%
AVALIACIÓN ALTERNATIVA (*Para alumnado con perda da Avaliación continúa)			
Elaboración dun traballo sobre a bibliografía dada	Interés, comentario crítico e exposición das diferentes ideas do libro.	Todas	100%
	O libro a escoller deberase consultar coa profesora.		
EXTRAORDINARIA			
Exame e traballo escrito	Os mesmos que ma ordinaria	Todas	100%
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			
Dalia cirujeda, <i>Cómo superar la ansiedad escénica en música</i> , Idea música, 2004. Dalia cirujeda, <i>El músico adicto. La musicorexia</i> , Idea música, 2014. Gallwey, Timothy, <i>El juego interior del tenis</i> , Ed.sirio, 1974. García, Rafael, <i>Cómo preparar con éxito un concierto o audición</i> , Ma non troppo, 2015. Hoppenot, Dominique, <i>El violín interior</i> , Real Musical, 1999. Iniasta Masmano, Rosa, <i>Interactuando sin miedo</i> , Rivera editores, 2011. Joliat, François, <i>Sophrologie pour les musiciens</i> , aleXitère, 1999. Westney, William, <i>The perfect wrong note</i>, Amadeus press, 2003.			