



Dirección Xeral de Formación Profesional
Rede de Conservatorios Profesionais de Música e Danza de Galicia

Modelo MD85PR001

Programación

Centro: CMUS PROFESIONAL DE SANTIAGO DE COMPOSTELA

Materia/disciplina: Rutina de estiramientos e consciencia corporal

Curso: 2024 - 2025



Índice

1	Introdución.....	3
2	Metodoloxía.....	4
3	Atención á diversidade.....	6
4	Temas transversais.....	6
4.1	Educación en valores.....	7
4.2	Tratamento das tecnoloxías da información e da comunicación (TIC's).....	7
5	7
6	Actividades culturais e de promoción das ensinanzas.....	7
7	Secuenciación do curso.....	8
7.1	Curso: 6º G. P.....	8
7.1.1	Obxectivos.....	8
7.1.2	Contidos.....	8
7.1.3	Avaliación.....	8
7.1.4	Medidas de recuperación.....	10
7.1.5	Recursos didácticos.....	12
8	Procedementos de avaliación e seguimento da programación didáctica.....	12
9	Procedementos para realizar a avaliación interna do departamento.....	12
10	ANEXOS.....	12
10.1	Rúbrica de avaliación continua (avaliacións trimestrais).....	13
10.2	Rúbrica de avaliación puntual (para o caso en que a avaliación continua non sexa posible, para a avaliación extraordinaria e para a ampliación de matrícula).....	13



1 Introducción

Esta programación didáctica ten como principal finalidade a de adaptar e concretar os Obxectivos Xerais de Grao Elemental e Grao Profesional, así coma os específicos da materia Rutina de estiramientos e consciencia corporal, propostos pola administración aos diferentes cursos destas ensinanzas, tendo moi presentes as características propias do centro onde se levará á práctica, así coma do ámbito xeográfico, sociolóxico e cultural onde este se enmarca. Para elo indícanse en cada un dos cursos unha relación de contidos, recursos e criterios de avaliación, ademais dunhas pautas en canto a súa secuenciación temporal orientadas á consecución dos obxectivos propostos, e os criterios e ferramentas para a súa avaliación.

Integrar o desenvolvemento das actividades preventivas como rutina no estudo diario favorece o progreso físico do músico. Tendo en conta o limitado tempo que con carácter xeral se lle dedica a este aspecto na materia principal da especialidade, a materia RUTINA DE ESTIRAMIENTOS E CONSCIENCIA CORPORAL (RECC) pretende reforzar as seguintes áreas:

- Flexibilidade: aumenta o rango de mobilidade articular, evitando a aparición de lesións e favorecendo a recuperación muscular despois da práctica.
- Forza: compensar aqueles grupos musculares que non interveñen directamente na práctica instrumental pero que son fundamentais para a postura corporal.
- Capacidade cardiovascular: soportar mellor as cargas de horas de práctica.
- Respiración: gaña capacidade pulmonar, fortalece a relaxación dos músculos implicados nela e enriquece o son.
- Equilibrio: mellora a postura corporal e axuda á audición (Jovacs e Pasztor, 2010).

Ademais, o alumnado de 6o de Educación Musical Profesional teñen en xeral unha considerable carga lectiva e varios retos a curto prazo como o E.B.A.U. ou a Proba de acceso ás Ensinanzas Artísticas Superiores que aumentan o nivel de estrés.

Con esta materia eminentemente práctica preténdese: mellorar a condición física e metálica do músico, flexibilizando e tonificando os seus músculos e articulacións; fortalecer a respiración; e ao mesmo tempo, acostumar ao alumno a unha rutina de quecemento antes e despois da práctica instrumental.

A materia optativa “RUTINA DE ESTIRAMIENTOS E CONSCIENCIA CORPORAL” impartirase en 6o de Educación Musical Profesional para aqueles alumnos que desexen complementar a súa formación.

A proporción mínima de alumnos será de 5. En canto ao máximo, procuraremos non superar o número de 10 alumnos. O tempo lectivo da materia optativa será dunha hora semanal.

A materia diríxese alumnado de 6º curso de grao profesional, de calquera especialidade, aínda que está especialmente indicada para o de vento.



- Marco legal

A normativa e os documentos legais que regulan as ensinanzas de música en Galicia e que se tiveron en conta para a elaboración desta programación didáctica pódense consultar na web da Consellería de Educación edu.xunta.gal. Enlace: [Normativa das ensinanzas de música](#)

- Plans de reforzo

Coa finalidade de traballar na mellora das posibles carencias e dificultades do alumnado que así o precise, o profesorado disporá, cando sexa posible, dun tempo adicado a actividades de reforzo dentro do seu horario. Nestes casos informarase ás familias e o profesorado recollerá no caderno de aula tanto as carencias detectadas, os contidos que se abordarán, como as ferramentas empregadas dentro da aula de reforzo.

2 Metodoloxía

Con carácter xeral primarase os máis produtivos, como son a resolución de problemas por parte do alumnado ou o descubrimento guiado, nos que se busca unha maior implicación do mesmo no proceso de ensinanza-aprendizaxe. Os estilos máis directivos, coma a asignación de tarefas, tamén serán utilizados en función da área tratada, a natureza dos contidos, a dificultade dos mesmos e o grao de consecución dos obxectivos relacionados.

Procurarase, se fose necesario, que cada alumno e alumna tomase conciencia da importancia das tarefas recomendadas para a súa realización na casa, xa que se fai imprescindible para a súa correcta evolución dentro das ensinanzas musicais.

Do mesmo xeito, reforzarase en todo momento a motivación do alumnado, o que facilitará a mellora do seu rendemento e a adquisición duns correctos hábitos de estudo, entre outros aspectos.

- Principios metodolóxicos xerais:

Actividade e participación: daremos ao alumnado un papel activo no seu aprendizaxe (investigación, descubrimento guiado, resolución de problemas), o dos seus compañeiros e compañeiras (ensinanza mutua, traballo en grupos cooperativos) e a avaliación dos mesmos (autoavaliación e coavaliación).

Motivación e autoestima: no comezo e final das sesións procuraremos realizar unha explicación ou reflexión que leve ao alumnado a unha maior implicación no proceso de ensinanza-aprendizaxe. Reforzaremos positivamente as actitudes e execucións correctas, orientaremos as que non o sexan mediante distintos mecanismos de realimentación nas que poidan apreciar a súa mellora, desenvolvendo así a súa autoestima.

Aprendizaxe significativo: de acordo coa concepción constructivista da aprendizaxe partiremos dos coñecementos previos sobre os contidos da materia (avaliación inicial) e as relacións entre eles e os doutras materias (interdisciplinariedade), ténndoos en conta á hora de trazar un camiño



(temporalización) e unhas estratexias apropiadas co fin de acadar os obxectivos previstos.

Principios de globalización: o tratamento dos contidos obxecto da aprendizaxe estruturarase de forma interrelacionada dentro de cada curso e entre os diferentes cursos (tratamento en espiral dos contidos) afondando no seu desenvolvemento respecto aos cursos precedentes e respectando así a evolución do alumnado e a súa aprendizaxe.

Personalización e atención á diversidade: para o deseño desta PD tívose en conta a heteroxeneidade do alumnado de cada grupo - clase. Nesta mesma liña, adaptarase a actuación docente en función dos diferentes ritmos de traballo e aprendizaxe do alumnado (traballos por grupos de nivel, actividades de reforzo desenvolvidas en paralelo á sesión tipo, actividades de ampliación, uso de estratexias analíticas).

Interacción: fomentarase a interacción positiva entre todos os participantes do proceso de aprendizaxe: alumnado - alumnado (traballo en grupo, ensinanza mutua, coavaliación), alumnado - profesorado (debate, descubrimento guiado, análise de resultados, reflexións, reforzos) e procuraremos a implicación das familias no proceso educativo (acción tutorial).

- Principios metodolóxicos específicos da materia:

Opcións metodolóxicas propias.

A metodoloxía docente é o conxunto de dispositivos pedagóxicos que configuran a forma de ensinar, pero a aprendizaxe non está necesariamente garantida cun profesor que coñeza moitos métodos pedagóxicos. O método non é a causa exclusiva da aprendizaxe pero si conleva certas carencias no proceso (Zaragozá, 2009: 214-215).

Pont sinala que o método é, entre outras cousas, a “simulación da realidade, a súa provisionalidade e adaptabilidade, a súa contribución á organización da acción e a súa intencionalidade na procura do coñecemento” (Pont 1995, p. 12).

Antes de avanzar na presentación da metodoloxía, hai que ter en conta que calquera método está directamente conectado co contexto. Isto alertanos de posibles desviacións na consecución de resultados, aínda que a eficacia dun ou doutro método estea sobradamente probada. En todo caso, porase o maior énfase no ensino para o descubrimento guiado e o ensino para a práctica autotélica, aínda que sempre tendo en conta que debe ser personalizado, flexible, progresivo, integrador, funcional, motivador, interdisciplinar, globalizador, orientador e preparatorio. .

Ensinanza por descubrimento guiado

Básicamente, preséntase unha guía aos estudantes para aprender o contido. Este proceso producirá un descubrimento de maior envergadura xa que o alumnado debe ter adquirido, a través da recepción, as pegadas de coñecemento que deben esforzarse en reunir para descubrir o contido. Isto require dunha configuración



previa por parte do profesorado das estratexias e pasos a seguir para provocar no alumnado unha construción interna de novos esquemas de coñecemento conectando o presente coas aprendizaxes previas que estarán fundamentalmente relacionadas coa interpretación co instrumento (Zaragozá, 2009: 218-220).

Este método rompe coa metodoloxía da clase maxistral, aumentando significativamente a interacción dentro da aula. Todo isto leva a un gran brote de creatividade conxunta, entre o alumno e o profesor, que fai que a aprendizaxe sexa moito máis atractiva. Evidentemente, a creatividade debe ter a súa tradución nunha certa flexibilidade por parte do profesor e prestar atención ao contexto en todo momento, sen ser demasiado estrito co seguimento do método. O procedimental, saber facer e saber que facer para aprender. A calidade da aprendizaxe é fundamental, debe estar sempre conectada cos coñecementos previos e dentro da Zona de Desenvolvemento Potencial que postula Vygotsky. Esta metodoloxía require un proceso de avaliación máis complexo e é naturalmente un método máis lento pero conduce a unha aprendizaxe máis robusta e motivadora (Zaragozá, 2009: 243-251).

Durante todo o proceso prestarase especial atención ás actividades que favorezan o traballo en equipo e, en consecuencia, a aprendizaxe cooperativa mediante a práctica de habilidades sociais.

Como guía para organizar o tempo en cada sesión, propóñense os seguintes apartados:

- Montaxe, 10 minutos: preparar a aula, roupa e calzado e situarse para comezar a sesión.
- Iniciación, 10 minutos: orientada a conseguir o ambiente, concentración e tonificación muscular necesarios.
- Parte principal, 35 minutos: estiramientos, exercicios de respiración e outros exercicios específicos de relaxación.
- Adeus, 5 minutos: conclusións finais e despedida da sesión.

Cada sesión estará baseada no estado físico do alumnado e a intensidade e dificultade irase modulando en función do avance na execución dos exercicios.

3 Atención á diversidade

As medidas que se levarán a cabo para a atención á diversidade atópanse detalladas no Plan de atención á diversidade do centro, dispoñible na páxina súa páxina web. Enlace: conservatoriosantiago.gal/o-centro/documentos

4 Temas transversais

Os contidos transversais son esencialmente actitudinais, responden a problemas e realidades directamente relacionados coa vida cotiá de actualidade no ámbito social e que pola súa trascendencia demandan un tratamento educativo. Tomando como referencia o Decreto que establece o currículo da educación secundaria





obligatoria e do bacharelato na Comunidade Autónoma de Galicia establécense os seguintes elementos transversais:

- A comprensión lectora, a expresión oral e escrita, a comunicación audiovisual, as tecnoloxías da información e da comunicación, o desprendemento e a educación cívica e constitucional traballaranse en todas as materias, sen prexuízo do seu tratamento específico nalgunhas das materias de cada etapa.
- Fomentarase o desenvolvemento da igualdade efectiva entre homes e mulleres, a prevención da violencia de xénero ou contra persoas con discapacidade, e os valores inherentes ao principio de igualdade de trato e non discriminación por calquera condición ou circunstancia persoal ou social.
- Promoverase a aprendizaxe da prevención e resolución pacífica de conflitos en todos os ámbitos da vida persoal, familiar e social, así como dos valores que sustentan a liberdade, a xustiza, a igualdade, o pluralismo político, a paz, a democracia, o respecto aos dereitos humanos, o respecto por igual aos homes e ás mulleres, e ás persoas con discapacidade, e o rexeitamento da violencia terrorista, a pluralidade, o respecto ao Estado de dereito, o respecto e a consideración ás vítimas do terrorismo, e a prevención do terrorismo e de calquera tipo de violencia.
- Evitaranse os comportamentos e os contidos sexistas e os estereotipos que supoñan discriminación por razón da orientación sexual ou da identidade de xénero, favorecendo a visibilidade da realidade homosexual, bisexual, transexual, transxénero e intersexual.
- Fomentarase a participación do alumnado en actividades que lle permitan afianzar o espírito emprendedor e a iniciativa empresarial a partir de aptitudes como a creatividade, a autonomía, a iniciativa, o traballo en equipo, a confianza nun mesmo e o sentido crítico.
- No ámbito da educación e a seguridade viaria, promoveranse accións para a mellora da convivencia e a prevención dos accidentes de tráfico, coa finalidade de que o alumnado coñeza os seus dereitos e deberes como usuarios/as das vías, en calidade de peóns, viaxeiros/as e condutores/as de bicicletas ou vehículos a motor, respecten as normas e os sinais, e se favoreza a convivencia, a tolerancia, a prudencia, o autocontrol, o diálogo e a empatía con actuacións adecuadas tendentes a evitar os accidentes de tráfico e as súas secuelas.

4.1 Educación en valores

A clase individual de instrumento permite que a relación profesor-alumnado sexa directa, o cal aumenta en certo sentido a influencia do primeiro sobre o segundo. Será importante a supervisión constante do comportamento do alumnado en temas

tales como a igualdade de xénero, tolerancia coas diferencias, respecto cara os compañeiros, comportamento cívico e sensibilidade cara a cultura en xeral.

4.2 Tratamento das tecnoloxías da información e da comunicación (TIC's)

A aplicación da tecnoloxía da información e comunicación (TIC) e as Novas Tecnoloxías levounos a unha nova revolución, permitindo un crecemento enorme, evolución e perfeccionamento do proceso creativo musical. Non obstante, faise necesario regulalas e, seguindo a normativa do noso centro, establecemos o seguinte regulamento:

- Non se permite o uso de teléfonos móbiles, así coma calquera outro dispositivo electrónico equiparable, dentro das aulas, agás nos casos en que o profesor ou profesora o autorice e sexa con fins didácticos.
- Non se permite o uso na aula ou fora dela de ningún programa ou aplicación informática que recopile ou faga uso de calquera dato do alumnado (datos persoais, datos de avaliación e seguimento) agás CENTROSNET, e a súas aplicacións para dispositivos móbiles, ou calquera outro establecido e/ou autorizado pola consellería.
- Poderanse utilizar outros programas ou aplicacións informáticas que non recopile nin faga uso de calquera dato do alumnado (metrónomo, afinador, etc.).
- Para o uso de calquera outro programa ou aplicación informática do que non se faga mención na programación didáctica correspondente ou recopile ou faga uso de algún dato de carácter persoal ou referente ao seguimento ou avaliación do alumnado, deberase pedir autorización expresa a cada alumnado ou alumna, ou aos seus titores legais, de ser o caso.
- No caso de que o profesorado ou o alumnado precisen facer uso do móbil ou de calquera outro dispositivo electrónico semellante nas aulas por algún motivo de forza maior e xustificable, deberá pedirse autorización á Dirección do Centro.

5 Actividades culturais e de promoción das ensinanzas

Fomentarase a asistencia do alumnado a concertos, cursos, clases de reforzo, conferencias, etc. que xurdan tanto dentro coma fora do centro, sobre todo das relacionadas ou que poidan ser de interese para a materia.

Así mesmo intentarase, na medida do posible, participar nas actividades organizadas polo Centro, tanto audicións ou concertos públicos coma calquera outra actividade de promoción das ensinanzas que poida ser de proveito para o alumnado.

En calquera caso as actividades complementarias e extraescolares que organice o Centro, ou nas que participe activamente, relacionadas ou non con esta materia, serán definidas ao comezo de cada curso dentro do Programa de Actividades Culturais e de Promoción das Ensinanzas.

6 Secuenciación do curso

Esta materia impártese en 6º curso do Grao Profesional

6.1 Curso: 6º G. P.

6.1.1 Obxectivos

1. Mellorar a condición física, fortalecendo e flexibilizando a columna vertebral e os músculos implicados na interpretación musical.
2. Familiarizarse coas diferentes técnicas ou exercicios de respiración para mellorar a capacidade pulmonar e servir como recurso para reducir a ansiedade e o estrés antes dunha proba ou concerto.
3. Introducir os estiramientos como hábito no estudo diario co instrumento.
4. Adquirir autoconsciencia do corpo para afrontar os retos impostos polo manexo dun instrumento musical.
5. Adquirir unha posición equilibrada que supere os vicios posturais que xeran tensión.
6. Valorar a preparación física para utilizar con seguridade a técnica e concentrarse na escoita e na interpretación.
7. Valorar o silencio como elemento de relaxación.
8. Crear un clima de convivencia onde o alumnado poida expresar libremente as súas inquietudes.
9. Propoñer exercicios individualizados que axuden a resolver problemas concretos.

6.1.2 Contidos

1. Estiramientos da columna vertebral.
2. Estiramientos dos brazos, pescozo, antebrazos, mans e pernas.
3. Exercicios de respiración para fortalecelo ou como técnica de relaxación.
4. Exercicios de relaxación e concentración (repetir os exercicios propostos con precisión en cada sesión). **Contido mínimo**



5. O traballo da postura corporal como hábito semanal (traballar na mellora constante). **Contido mínimo**
6. Hábitos de estudo. Estiramento e queceamento.
7. O silencio como elemento de concentración, relaxación, etc.
8. A observación e proposta activa de elementos de mellora. **Contido mínimo**
9. Interpretar un programa libre de 10 da materia de Instrumento atendendo á postura e respiración e sendo observado **Contido mínimo**

6.1.3 Avaliación

A avaliación terá carácter eminentemente formativo co fin de detectar as dificultades no instante en que se produzan e ofrecer medidas de reforzo en calquera momento do curso.

Dita avaliación será en todo caso obxectiva, tendo en conta a dificultade de avaliar unha disciplina artística, transparente, xa que será resultado da aplicación dos criterios de avaliación e cualificación contidos nesta programación didáctica, e accesible, dado que esta programación estará publicada na web do centro e o alumnado e as familias poderá consultar toda a información relacionada coa súa avaliación ao longo do proceso de ensinanza - aprendizaxe.

Criterios de avaliación

- 1. Manter unha actitude de concentración e interiorización durante a clase. **Criterio mínimo exixible.**
- 2. Utilizar o esforzo muscular, a relaxación e a respiración adecuadas ás esixencias de cada exercicio da clase, esforzándose constantemente por mellorar a postura e as limitacións sen acomodarse. **Criterio mínimo exixible.**
- 3. Presentar aos teus compañeiros unha serie de exercicios previamente preparados e tendo unha autoimaxe axustada e unha autoestima que nos permita actuar en público, superando o medo escénico. **Criterio mínimo exixible.**
- 4. Interrelacionar os aspectos traballados na clase, especialmente a respiración e o control muscular, e adaptalos á execución instrumental. **Criterio mínimo exixible.**

Mínimos esixibles

Para acadar unha cualificación positiva na materia é necesario:

- a) Superar os criterios de avaliación indicados coma mínimos esixibles no apartado anterior. Consideraranse coma superados cada un destes criterios cando na rúbrica de avaliación correspondente se acade o valor indicado coma mínimo esixible.



- b) Obter unha puntuación igual ou superior a 5 puntos sobre 10 na aplicación de todos os criterios de avaliación do curso, aplicación que se fará mediante a rúbrica correspondente (ver anexos).

Procedementos e ferramentas de avaliación

Realizarase unha **avaliación inicial** na primeira sesión de clase. Este proceso comprenderá as seguintes accións que permitan identificar as dificultades do alumnado, así como as súas necesidades de atención educativa:

- a) Coñecemento personalizado das características do alumnado e da súa situación persoal, familiar e emocional que facilite a planificación docente e o desenvolvemento da acción tutorial.

O procedemento xeral de avaliación é o da **avaliación continua**, polo tanto, en cada unha das sesións de clase farase un seguimento do grao de consecución dos obxectivos e dos contidos abordados. O profesorado valerase das seguintes **ferramentas** para a avaliación do alumnado:

- Observación directa e seguimento en cada unha das sesións de clase, tanto do grao de concentración e atención, coma do grao de participación e actitude fronte a materia, e dos demais aspectos que se indiquen nos criterios de avaliación e cualificación.
- Grao de participación nas actividades programadas da materia (expoñer, tocar, observar, etc.).

De non asistir á sesión programada da súa exposición, ofreceráselle unha data alternativa. De non asistir, a calificación será 1.

Dada a importancia que a observación directa e do seguimento continuo do alumnado dentro das ferramentas de avaliación, o profesor/a levará conta destes aspectos nun **caderno de seguimento do alumnado** co fin de dar trazabilidade, transparencia e accesibilidade en todo momento á avaliación do alumnado.

Así mesmo, a aplicación dos criterios de cualificación en cada unha das avaliacións do alumnado realizarase mediante o uso das **rúbricas** correspondentes.

A **cualificación final** da materia será a media das tres cualificacións parciais (trimestrais) do curso.

Considerarase que a materia está superada cando a cualificación final da mesma sexa igual ou superior a 5 puntos sobre 10.

Criterios de cualificación

- 1. Utilizar o esforzo muscular, a relaxación e a respiración adecuadas ás esixencias de cada exercicio. 25% da cualificación. CRITERIO MÍNIMO EXIXIBLE



- 2. Interrelacionar a respiración e a relaxación coa actuación instrumental. 25% da cualificación. CRITERIO MÍNIMO EXIXIBLE
- 3. Comunicar os exercicios prácticos de forma clara e exemplar. 25% da cualificación. CRITERIO MÍNIMO EXIXIBLE
- 4. Seguir as pautas marcadas para cada exercicio, interrelacionando respiración e movementos. 25% da cualificación. CRITERIO MÍNIMO EXIXIBLE

A aplicación destes criterios de cualificación farase mediante a rúbrica correspondente publicada nesta programación (ver anexos).

6.1.4 Medidas de recuperación

Procedementos de recuperación ordinarios

Para o alumnado que non supere algunha das avaliacións parciais do presente curso realizarase un plan de traballo específico establecendo as actividades de reforzo e de avaliación que se consideren necesarias en relación cos aspectos que precisen de mellora. No momento no que o alumno ou alumna domine os contidos das avaliacións parciais que tivera pendentes estas consideraranse superadas, e así se fará constar no caderno de seguimento do alumnado.

No caso do alumnado que teña a materia pendente do curso anterior realizarase un plan de traballo específico tendo en conta os puntos que necesiten dunha mais grande mellora, principalmente naqueles que se consideren contidos mínimos necesarios para superar o curso. No momento no que o alumno ou alumna domine os contidos do curso que tivera pendente este consideraranse superado, e así se fará constar no caderno de seguimento do alumnado.

Procedementos de avaliación nos casos en que a avaliación continua non é posible

Como se indica anteriormente, o procedemento xeral de avaliación é o da avaliación continua pero, se o profesor ou profesora da materia considera que non ten os datos necesarios para avaliar ao alumnado de xeito continuo por mor das faltas de asistencia reiteradas deberá convocalo para unha proba na semana de exames previa a todas as sesións de avaliación. Neste caso o alumno ou alumna será convocado para dita proba con alomenos unha semana de antelación. Será o criterio do profesor ou profesora o que determine se un alumno ou alumna non pode ser avaliado seguindo os procedementos ordinarios da avaliación continua pero, en todo caso o número de ausencias do alumno ou alumna deberá ser superior ao 50% das sesións de clase do trimestre.

Dita proba consistirá en:

A proba consistirá no seguinte:



1. **Proba de carácter escrito ou oral:** Esta proba versará sobre os contidos teóricos descritos durante o curso. Bibliografía: *Enciclopedia de ejercicios de estiramientos*. Óscar Morán Esquerdo. Ed. Pila Teleña.
2. **Proba de carácter práctico:** sesión de 30 de exposición por parte do alumno ou alumna dunha rutina de estiramientos coa explicación correspondente. Empregarase a mesma rúbrica.

Os criterios de cualificación da proba son os seguintes:

- 1. Utilizar o esforzo muscular, a relaxación e a respiración adecuadas ás esixencias de cada exercicio. 25% da cualificación. CRITERIO MÍNIMO EXIXIBLE
- 2. Interrelacionar a respiración e a relaxación coa actuación instrumental. 25% da cualificación. CRITERIO MÍNIMO EXIXIBLE
- 3. Comunicar os exercicios prácticos de forma clara e exemplar. 25% da cualificación. CRITERIO MÍNIMO EXIXIBLE
- 4. Seguir as pautas marcadas para cada exercicio, interrelacionando respiración e movementos. 25% da cualificación. CRITERIO MÍNIMO EXIXIBLE

A aplicación dos criterios de cualificación farase mediante rúbrica correspondente (ver anexos).

A non asistencia á proba será cualificada coa nota mínima (1) na sesión de avaliación correspondente.

Proba extraordinaria de avaliación (para materias con cualificación negativa)

Aquel alumnado que non superara a materia na convocatoria ordinaria do curso disporá dunha proba extraordinaria para a recuperación da mesma (no mes de xuño). Nela deberán demostrar o dominio sobre os contidos do curso correspondente para poder aprobar a materia.

Dita proba consistirá en:

A proba consistirá no seguinte:

1. **Proba de carácter escrito ou oral:** Esta proba versará sobre os contidos teóricos descritos durante o curso. Bibliografía: *Enciclopedia de ejercicios de estiramientos*. Óscar Morán Esquerdo. Ed. Pila Teleña.
2. **Proba de carácter práctico:** sesión de 30 de exposición por parte do alumno ou alumna dunha rutina de estiramientos coa explicación correspondente. Empregarase a mesma rúbrica.

Os criterios de cualificación da proba son os seguintes:

- 1. Utilizar o esforzo muscular, a relaxación e a respiración adecuadas ás esixencias de cada exercicio. 25% da cualificación. CRITERIO MÍNIMO EXIXIBLE



- 2. Interrelacionar a respiración e a relaxación coa actuación instrumental. 25% da cualificación. CRITERIO MÍNIMO EXIXIBLE
- 3. Comunicar os exercicios prácticos de forma clara e exemplar. 25% da cualificación. CRITERIO MÍNIMO EXIXIBLE
- 4. Seguir as pautas marcadas para cada exercicio, interrelacionando respiración e movementos. 25% da cualificación. CRITERIO MÍNIMO EXIXIBLE

A aplicación dos criterios de cualificación farase mediante rúbrica correspondente (ver anexos).

Para a realización desta proba o profesorado da materia poderá requirir unicamente os exercicios e repertorio que considere non dominados durante o curso e así o fará constar no informe de avaliación negativa correspondente. En caso contrario o alumnado deberá presentar para a proba todo o repertorio e exercicios indicados para curso.

6.1.5 Recursos didácticos

Enciclopedia de exercicios de estiramientos. Óscar Morán Esquerdo. Ed. Pila Teleña.

7 Procedementos de avaliación e seguimento da programación didáctica

A aplicación da programación didáctica será supervisada de maneira constante por parte do profesorado da especialidade, rexistrando o seu grao de cumprimento e eficacia, e as posibles incidencias ou desviacións na planificación da mesma.

Nas reunións do departamento didáctico de vento metal deixarase constancia deste seguimento así coma de calquera outra incidencia a ter en conta para a súa avaliación, revisión e mellora.

8 Procedementos para realizar a avaliación interna do departamento

Sen perxuízo de calquera outra medida que se estableza para a avaliación e mellora continua do sistema educativo e das ensinanzas musicais por parte da administración educativa competente, cada departamento didáctico realizará ao remate do período lectivo unha memoria final do curso. Nesta memoria farase constar o seguimento realizado sobre cada unha das materias, un análise do grao de consecución, resultados obtidos e demais incidencias salientables, e indicaranse as posibles modificacións e propostas de mellora de cara a vindeiros cursos con respecto a esta programación didáctica, así coma sobre o funcionamento e actividades do departamento didáctico.



9 ANEXOS

9.1 Rúbrica de avaliación continua (avaliacións trimestrais)

CA1 CME	25%	Utilizar o esforzo muscular, a relaxación e a respiración adecuadas ás esixencias de cada exercicio.	Non o fai nunca	Non emprega case nada da técnica de respiración	Ten problemas graves para usar unha respiración completa habitualmente	Ten problemas para empregar de maneira consciente unha respiración completa e afectan negativamente a unha técnica equilibrada	Ten dificultades para respirar de maneira completa e obter flexibilidade aceptable VALOR MÍNIMO EXHIBIBLE	Capaz de manter, ás veces, unha respiración completa	Non ten excesivas dificultades para manter empregar unha respiración completa que non afecte moito á flexibilidade	Xeneralment e a súa respiración é completa, pero non aprobrieta o espazo temporal ou non acadado o rendemento óptimo da respiración	Case sempre respira de maneira consciente, empregando o máximo espazo temporal dispoñible, e a forma de embocadura óptima para acadar a respiración completa e unha flexibilidade básica equilibrada.	Sempre respira de maneira consciente, empregando o máximo espazo temporal dispoñible, e a forma de embocadura óptima para acadar a respiración completa e unha flexibilidade básica equilibrada.
CA2 CME	25%	Interrelacionar a respiración e a relaxación coa actuación instrumental.	Non o fai	Non é capaz de executar ningún fragmento onde as relaciónes	Non é capaz de executar ningún exercicio completo relaxado	Non é capaz de executar os exercicios completos con relaxación	Executa os exercicios, pero sen empregar a medida de relaxación axeitada para unha actuación instrumental VALOR MÍNIMO EXHIBIBLE	Executa os exercicios empregando a respiración e a relaxación, pero non acadados resultados axeitados para actuación instrumental.	Executa e interrelaciona respiración, relaxación, pero falta homoxeneidade nos diferentes existros	Executa e interrelaciona a respiración, relaxación, empregando unha boa parte das medidas auxeridas	É capaz de executar e interrelaciona a respiración e relaxación empregando na medida do posible, todas as suxerencias	É capaz de executar e interrelaciona a respiración e relaxación empregando todas as medidas suxeridas
CA3 CME	25%	Comunicar os exercicios prácticos de forma clara e exemplar aos compañeiros.	Négase a verbalizar	Non comunica ningunha suxestión e exercicio	Non valora a ningunha suxestión nin comunica de maneira clara, pero intentao	Non comunica de forma concreta ningún aspecto fundamental ou técnico de cada exercicio	Fala de xeneralidades VALOR MÍNIMO EXHIBIBLE	Fala de xeneralidades pero describe algúns aspectos obxetivamente de cada exercicio	Describe con adxetivos algún dos aspectos clave de cada exercicio	Describe con adxetivos case todos os aspectos descriptivos de cada exercicio.	Valora e comunica de forma precisa e rica aspectos técnicos concretos de cada exercicio	Valora e comunica de forma precisa e rica linguaxe técnica aspectos clave da execución de cada exercicio
CA4 CME	25%	Seguir as pautas marcadas na execución de cada exercicio.	Non segue nada	Non segue practicamente nada, con interrupcións continuas no discurso e sen progreso	Non segue o proceso nin aplica a instruccións.	Non organiza e segue ningunha indicación nin adica o tempo necesario.	Solo segue aquilo que lle gusta e sen profundizar nin planificalo. Rexeita cooperar ou facer máis ca o mínimo VALOR MÍNIMO EXHIBIBLE	Solo segue aquilo que lle gusta e sen profundizar nin planificalo, pero coopera en facer máis ca o mínimo.	Segue regularmente, aínda que podería aprobar mellor as instruccións, pero cóstalle seguir o discurso de cada exercicio	Segue regularmente, aínda que podería aprobar mellor as instruccións. Colabora con profesor e interese pola súa progresión.	fai o suficiente e emprega as suxestións máis proveitosas. Trata de mellorar sempre o rendemento seu.	fai todo para sacar o máximo rendemento e empregar astécnicas máis proveitosas. Trata de mellorar sempre o rendemento seu.

9.2 Rúbrica de avaliación puntual (para o caso en que a avaliación continua non sexa posible, para a avaliación extraordinaria e para a ampliación de matrícula)

CA	CC	CRITERIO DE CUALIFICACIÓN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
CA1 CME	25%	Utilizar o esforzo muscular, a relaxación e a respiración adecuadas ás esixencias de cada exercicio.	Non o fai nunca	Non emprega case nada da técnica de respiración	Ten problemas graves para usar unha respiración completa habitualmente	Ten problemas para empregar de maneira consciente unha respiración completa e afectan negativamente a unha técnica equilibrada	Ten dificultades para respirar de maneira completa e obter flexibilidade aceptable VALOR MÍNIMO EXHIBIBLE	Capaz de manter, ás veces, unha respiración completa	Non ten excesivas dificultades para manter empregar unha respiración completa que non afecte moito á flexibilidade	Xeneralment e a súa respiración é completa, pero non aprobrieta o espazo temporal ou non acadado o rendemento óptimo da respiración	Case sempre respira de maneira consciente, empregando o máximo espazo temporal dispoñible, e a forma de embocadura óptima para acadar a respiración completa e unha flexibilidade básica equilibrada.	Sempre respira de maneira consciente, empregando o máximo espazo temporal dispoñible, e a forma de embocadura óptima para acadar a respiración completa e unha flexibilidade básica equilibrada.
CA2 CME	25%	Interrelacionar a respiración e a relaxación coa actuación instrumental.	Non o fai	Non é capaz de executar ningún fragmento onde as relaciónes	Non é capaz de executar ningún exercicio completo relaxado	Non é capaz de executar os exercicios completos con relaxación	Executa os exercicios, pero sen empregar a medida de relaxación axeitada para unha actuación instrumental VALOR MÍNIMO EXHIBIBLE	Executa os exercicios empregando a respiración e a relaxación, pero non acadados resultados axeitados para actuación instrumental.	Executa e interrelaciona respiración, relaxación, pero falta homoxeneidade nos diferentes existros	Executa e interrelaciona a respiración, relaxación, empregando unha boa parte das medidas auxeridas	É capaz de executar e interrelaciona a respiración e relaxación empregando na medida do posible, todas as suxerencias	É capaz de executar e interrelaciona a respiración e relaxación empregando todas as medidas suxeridas
CA3 CME	25%	Comunicar os exercicios prácticos de forma clara e exemplar	Négase a verbalizar	Non comunica ningunha suxestión e exercicio	Non valora a ningunha suxestión nin comunica de maneira clara, pero intentao	Non comunica de forma concreta ningún aspecto fundamental ou técnico de cada exercicio	Fala de xeneralidades VALOR MÍNIMO EXHIBIBLE	Fala de xeneralidades pero describe algúns aspectos obxetivamente de cada exercicio	Describe con adxetivos algún dos aspectos clave de cada exercicio	Describe con adxetivos case todos os aspectos descriptivos de cada exercicio.	Valora e comunica de forma precisa e rica aspectos técnicos concretos de cada exercicio	Valora e comunica de forma precisa e rica linguaxe técnica aspectos clave da execución de cada exercicio
CA4 CME	25%	Seguir as pautas marcadas na execución de cada exercicio.	Non segue nada	Non segue practicamente nada, con interrupcións continuas no discurso e sen progreso	Non segue o proceso nin aplica a instruccións.	Non organiza e segue ningunha indicación nin adica o tempo necesario.	Solo segue aquilo que lle gusta e sen profundizar nin planificalo. Rexeita cooperar ou facer máis ca o mínimo VALOR MÍNIMO EXHIBIBLE	Solo segue aquilo que lle gusta e sen profundizar nin planificalo, pero coopera en facer máis ca o mínimo.	Segue regularmente, aínda que podería aprobar mellor as instruccións, pero cóstalle seguir o discurso de cada exercicio	Segue regularmente, aínda que podería aprobar mellor as instruccións. Colabora con profesor e interese pola súa progresión.	fai o suficiente e emprega as suxestións máis proveitosas. Trata de mellorar sempre o rendemento seu.	fai todo para sacar o máximo rendemento e empregar astécnicas máis proveitosas. Trata de mellorar sempre o rendemento seu.