GOBIERNO DE ARAGON
Departamento de Educación, Cultura y Deporte

Conservatorio Profesional de Música de Huesca
ANTONIO VIÑUALES GRACIA

Conservatorio Profesional de Música
Huesca Antonio Viñuales Gracia

DOCUMENTO INSTITUCIONAL DIGITALIZADO

DOCUMENTO

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE LA ASIGNATURA OPTATIVA: RUTINA DE ESTIRAMIENTOS Y CONCIENCIA CORPORAL

ENSEÑANZAS PROFESIONALES

Departamento de Composición, Lenguaje Musical e Historia de la música.

Fecha de actualización

Septiembre 2025

ÍNDICE

ENSEÑANZAS PROFESIONALES

1.Contenidos y Criterios de Evaluación 2
1.1 Contenidos específicos 2
1.2 Criterios de evaluación. 2
2. Distribución temporal de los contenidos 3
3. Metodología didáctica 3
4. Criterios de calificación 3
5. Procedimientos de evaluación del aprendizaje. 3
5.1 Evaluación inicial 3
5.2 Instrumentos de evaluación 4
5.3. Pérdida de la evaluación continua. 4
6. Materiales y recursos didácticos a utilizar. 4
7. Actividades complementarias, extraescolares, culturales y de promoción. 4
8. Medidas de atención a la diversidad y adaptaciones curriculares para el alumnado que lo precise. 4
8.1 Plan de apoyo y recuperación. 5
9. Mecanismos de revisión, evaluación y modificación de las programaciones didácticas en relación con los resultados académicos y procesos de mejora. 6

Conservatorio Profesional de Música de Huesca
ANTONIO VIÑUALES GRACIA

Enseñanzas Profesionales

1.Contenidos y Criterios de Evaluación

1.1 Contenidos específicos

Flexibilidad: aumentar el rango de movilidad de articulación, prevención de aparición de lesiones y favorecer la recuperación muscular después de la práctica.

- Fuerza: compensar aquellos grupos musculares que no intervienen directamente en la práctica instrumental pero cruciales para la postura corporal.
- Capacidad cardiovascular: soportar mejor las cargas de horas de práctica.
- Respiración: ganar capacidad pulmonar, fortalecer la relajación de los músculos que intervienen en la misma y enriquecer el sonido.
- Equilibrio: mejorar la postura corporal y ayudar a la audición.

1.2 Criterios de evaluación.

Criterio de evaluación	Concreción	Criterio de calificación	Mínimo exigible
1.Saber respirar con control y atención	El alumno debe ser capaz de conocer los diferentes tipos de respiración y saberlos aplicar a los ejercicios	30%	Controlar la respiración abdominal en estado de relajación.
2.Realizar los ejercicios propuestos con la ayuda de la respiración y siempre en consonancia con ella.	El alumno debe realizar los ejercicios propuestos con diferentes niveles de dificultad observando que siempre la respiración acompaña al movimiento.	30%	Realizar ejercicios de estiramientos básicos con la respiración.
3.Conocer series de ejercicios.	El alumno deberá aprender series como el saludo al sol y alguna de sus variantes.	30%	Realizar un saludo al sol.
4.Conocer algunos de los métodos de relajación actuales.	El alumno deberá conocer los diferentes tipos de yoga y respiraciones asociados a cada uno.	10%	Saber nombrar al menos tres tipos de yoga, diferenciarlas y saberlas aplicar.

Conservatorio Profesional de Música de Huesca
ANTONIO VIÑUALES GRACIA

2. Distribución temporal de los contenidos

Primer trimestre
Iniciación a la atención a la respiración. Respiración abdominal, diafragmática, pulmonar y clavicular. Realizar ejercicios siendo capaces de acompañarlos con las respiraciones correspondientes.

Segundo trimestre
Conocer diferentes métodos de relajación y control de la respiración, Pranayama.
Iniciación a la primera serie de Ashtanga.

Tercer trimestre
Realizar auto práctica en la que el alumno sea capaz de hacer su propia serie de ejercicios de manera

3. Metodología didáctica

En todo el proceso se pondrá especial atención en las actividades que favorezcan el trabajo en equipo y por consiguiente, un aprendizaje cooperativo a través de la práctica de habilidades sociales.

Como guía para la organización del tiempo en cada sesión se proponen las siguientes secciones:

- Puesta a punto, 10 minutos: preparar el aula, la ropa y el calzado y situarse para iniciar la sesión.
  - Iniciación, 10 minutos: destinada a conseguir la atmósfera, concentración y tonificación muscular necesaria.
- Parte principal, 35 minutos: estiramientos, ejercicios respiratorios y otros específicos de relajación.
- Despedida, 5 minutos: conclusiones finales y despedida de la sesión.

Se partirá en cada sesión del estado físico del alumnado y se modulará la intensidad y dificultad en función del progreso en la ejecución de los ejercicios.

4. Criterios de calificación

Los criterios de calificación aparecen detallados en el cuadro del punto 1. 2. Se calificará de 1 a 10, atendiendo al grado de cumplimiento de los mínimos exigibles.

Conservatorio Profesional de Música de Huesca
ANTONIO VIÑUALES GRACIA

5. Procedimientos de evaluación del aprendizaje.

5.1 Evaluación inicial

A principio de curso se pondrá en marcha la *evaluación inicial*, que nos permitirá orientar el trabajo programado en un sentido o en otro. Esta evaluación no cuenta para la calificación final, es meramente informativa.

Se recogerá en una tabla la información del curso anterior, la información del estado del alumnado tras el verano y, si fuese necesario, las modificaciones que se deban realizar en la programación didáctica para adaptarse a la situación.

El modelo de tabla se facilitará a los docentes a principio de curso desde la Jefatura de Departamento. Recogerá los puntos antes indicados por grupo de alumnado/profesor-a. El documento resultante será enviado por el profesorado a la persona que ejerza la jefatura del departamento.

5.2 Instrumentos de evaluación

- Observación directa del alumnado en el transcurso de las clases. Se evaluarán todos los criterios de evaluación.
- Se tendrá en cuenta la asistencia a las sesiones y la actitud e interés del alumnado en la realización de las actividades y ejercicios propuestos, así como las indicaciones del docente.

5.3. Pérdida de la evaluación continua.

El alumnado que supere el 33% de las faltas de asistencia no justificadas perderá su derecho a plaza como alumno en el curso siguiente. No obstante, mantendrá su derecho de asistencia y su derecho a ser evaluado en el curso en el que está matriculado. La evaluación se realizará mediante un examen que incluya todas las áreas de la asignatura y que tendrá lugar a finales de mayo o principio de junio, siempre antes de la sesión de evaluación.

Si quiere continuar sus estudios en el centro deberá presentarse a una nueva prueba de acceso.

6. Materiales y recursos didácticos a utilizar.

Para esta asignatura el alumno deberá disponer de una esterilla y un bloque de yoga. Además, se debe asistir a la clase con ropa cómoda.

7. Actividades complementarias, extraescolares, culturales y de promoción.

Quedan pendientes de realizar, en el caso de que se realicen.

8. Medidas de atención a la diversidad y adaptaciones curriculares para el alumnado que lo precise.

Conservatorio Profesional de Música de Huesca
ANTONIO VIÑUALES GRACIA

Cuando sea preciso realizar una adaptación del currículo se rellenarán los cuadros que se exponen a continuación haciendo constar el nombre del alumno/a. Todo ello se enviará en un documento aparte al jefe de departamento. En las programaciones didácticas solamente se marcará con una “x” donde proceda (sin poner el nombre el alumno).

Si se trata de una adaptación significativa se pondrá también en conocimiento de la inspección educativa.

	Trimestre 1	Trimestre 2	Trimestre 3
ACTUACIONES GENERALES			
Prevención de necesidades y respuesta anticipada			
Función tutorial y convivencia escolar			
Propuestas organizativas:			
- *Refuerzo y apoyo curricular*			
- *Enriquecimiento y profundización de la programación*			
- *Otros*			
Conciliación con la práctica deportiva			
Adaptaciones no significativas del currículo:			
- *Priorización y temporalización de los saberes básicos. Ajuste a mínimos exigibles*			
- *Adecuación de las condiciones de aprendizaje y evaluación relativas a:*			

1. *Adaptaciones en tiempos y espacios* 2. *Adaptaciones en el formato de los instrumentos de evaluación* 3. *Atención más personalizada en el desarrollo de tareas, actividades y pruebas de evaluación* 4. *Adecuación de los criterios de calificación*			

	Trimestre 1	**Trimestre 2**	**Trimestre 3**
ACTUACIONES ESPECÍFICAS			
Adaptación curricular significativa			
Permanencia extraordinaria en las etapas del sistema educativo			
Simultaneidad de especialidades			
Matrícula en más de un curso (ampliación)			
Cambio de centro			
Programas específicos:			
- *Programa de atención educativa para menores sujetos a medidas judiciales*			

8.1 Plan de apoyo y recuperación.

El plan de apoyo y recuperación se enviará al alumnado suspenso al término de cada evaluación, conforme al modelo facilitado por la Jefatura de Estudios y que recoge los siguientes parámetros:

- Criterio/s de evaluación no superado/s
- Mínimos exigibles pendientes
- Actividades de recuperación y medidas de apoyo
- Momentos de control y evaluación

Conservatorio Profesional de Música de Huesca
ANTONIO VIÑUALES GRACIA

9. Mecanismos de revisión, evaluación y modificación de las programaciones didácticas en relación con los resultados académicos y procesos de mejora.

APARTADOS PD-1ºEEPP	No Modificado	Sí modificado	Justificación	Fecha modificación (y docente)
Contenidos específicos				
Criterios de evaluación				
Distribución temporal de los contenidos				
Metodología didáctica				
Criterios de calificación				
Procedimientos de evaluación del aprendizaje				
Materiales y recursos didácticos a utilizar				
Actividades complementarias, extraescolares, culturales y de promoción				
Medidas de atención a la diversidad y adaptaciones curriculares				

Conservatorio Profesional de Música de Huesca
ANTONIO VIÑUALES GRACIA

Huesca, a…..de……..de 202….

Fdo:

Jefa del Departamento de Lenguaje Musical

En esta programación se ha tratado de utilizar un lenguaje inclusivo, si en alguna ocasión aparece el masculino genérico debe entenderse aplicable, indistintamente, a todos los géneros.