



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

Modelo MD85PRO01

Programación

Centro: Cmus Xan Viaño

Materia/disciplina: Reeducación Postural. Ergonomía.

Curso: 2024 - 2025



Índice

1	Introdución.....	3
2	Metodoloxía.....	3
3	Atención á diversidade.....	3
4	Temas transversais.....	3
	4.1 Educación en valores.....	3
	4.2 Tratamento das tecnoloxías da información e da comunicación (TIC´s).....	3
5	Actividades culturais e de promoción das ensinanzas.....	3
6	Secuenciación do curso.....	3
	6.1 Curso:.....	3
	6.1.1 Obxectivos.....	3
	6.1.2 Contidos.....	3
	6.1.3 Avaliación.....	3
	6.1.4 Medidas de recuperación.....	4
	6.1.5 Recursos didácticos.....	4
7	Procedementos de avaliación e seguimento da programación didáctica.....	4
8	Procedementos para realizar a avaliación interna do departamento.....	4
9	ANEXOS.....	5
	9.1 Probas de acceso 1º de grao profesional.....	5
	9.2 Probas de acceso a outros cursos.....	5
	9.3 Criterios para a obtención dos premios fin de grao.....	5



1 Introducción

O alumnado de 6º de Grao Profesional realiza cada ano un sobre esforzo tanto físico como psíquico. A maioría de eles cursan á vez 2º de BAC e os demais comezan a Universidade ou traballan. Nestes caso están saturados de horario lectivo e non fan ningún tipo de exercicio físico, xa que en 2º de Bac non teñen Educación física. E todos eles pasan moitas horas sentados ou estudando o seu instrumento. E preparando o resto de materias. Desta maneira, realízanse movementos mecánicos durante moito tempo en posicións non ergonómicas en moitos casos. Non é extraño ver como rapaces e rapazas queixanse de contracturas en zona cervical, dorsal e lumbar, tendinitis e problemas de costas de distinta índole. Cada vez mais orquestas e Conservatorios, a nivel europeo e afortunadamente en proceso en noso país, contan con clases de Yoga, Pilates nas que se traballan os diferentes aspectos da Ergonomía.

Por outro lado, temos tamén a parte emocional, mental e psíquica. Chegados a este nivel de Grao Profesional, os rapaces e rapazas están sometidos a bastante presión polas audicións que teñen que preparar dentro e fora do Conservatorio, probas de acceso a grao Superior, etc... e todo isto crea tensións a nivel emocional, falta de concentración, agotamento mental, etc...

Tendo en conta a opinión e experiencia de moitos Profesores de Música e músicos en xeral, é interesante contar con clases semanais de loga e actividades relacionadas coa educación física e postural, polos resultados abertamente comprobados a nivel físico e mental evitando tensións tanto físicas coma emocionais e mellorando moitas capacidades no alumnado.

2 Metodoloxía

As clases serán dunha hora semanal, na que se traballará de maneira totalmente práctica o corpo físico e a parte mental, sempre tendo en conta as características do alumnado. Traballaranse diversas técnicas de concienciación corporal dende unha visión aberta e integradora. A asistencia ás clases é obrigatoria.



3 Atención á diversidade

A avaliación diagnóstica será esencial para determinar as características persoais e físicas de cada alumno. Tras este primeiro contacto co alumnado, as clases se desenvolverán tendo en conta a súas capacidades e coñecementos.

Se contemplará cada caso individual en todo momento tendo en conta as particularidades de cada alumno, utilizando todos os recursos materiais e docentes dos que se dispoña no centro

4 Temas transversais

A relación desta materia coa práctica instrumental resulta obvia, e pódese aplicar practicamente á vez as técnicas de respiración, relaxación e hixiene postural para acadar unha boa interpretación.

Neste sentido esta materia ten moita relación con outras materias dos estudos musicais aplicando dende o primeiro momento á hora de preparación do estudio e da interpretación así como a aplicación a vida diaria de hábitos posturais saudables.

4.1 Educación en valores

A posta en práctica dos valores universais se fai dende a primeira toma de contacto fomentando a cordialidade, o respecto, a convivencia e respectando o ritmo de aprendizaxe do alumnado.

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

O centro conta con equipos informáticos con conexión a Internet a disposición de profesores e alumnos. Para esta materia a rede é unha importante fonte de información, tanto para a

consulta de fondos de bibliotecas, lectura de artigos especializados sobre a materia, busca de partituras, arquivos de audio, ou libros especializados, etc.

A biblioteca- fonoteca- videoteca do centro convértese no lugar máis adecuado para a obtención de información, deberemos animar e axudar aos alumnos a utilizar este espazo con aproveitamento.

É recomendable usar na aula tecnoloxías da información e da comunicación, sempre que contemos con recursos que nolo permitan.

No centro hai unha rede wi-fi que permite empregala no curso das clases para poñerlle ao alumno exemplos musicais de todo tipo, visualizar concertos, partituras manuscritas o editadas para lectura a vista, dixitación de fragmentos musicais, etc.

5 Actividades culturais e de promoción das ensinanzas

Informarase ao alumnado sobre actividades relacionadas coa Ergonomía organizadas dentro ou fora do centro.

No transcurso do curso aplicaranse técnicas de preparación para antes de audicións ou concertos.

6 Secuenciación do curso

6.1 Curso: 2024-25

6.1.1 Obxectivos

- Desenvolver unha boa postura e conciencia corporal para mellorar a calidade de vida dos estudantes, reducir posibles problemas musculoesquelético e promover un rendemento óptimo na súa formación musical.
- Fomentar a relaxación e reducir o estrés a través de prácticas corporais.
- Facilitar a conexión entre a conciencia corporal e a interpretación musical.
- Ser conscientes da importancia da respiración e da relaxación para una boa interpretación.
- Comprender a importancia da práctica constante para manter uns hábitos

6.1.2 Contidos

1. Fundamentos da concienciación corporal.
2. Técnicas de respiración e relaxación.
3. Movemento e estiramientos.
4. Fortalecemento muscular e equilibrio.
5. Aplicación das técnicas na práctica musical.

6.1.3 Avaliación

Ao comezo do curso, nas dúas primeiras clases, realizarase unha avaliación inicial ou diagnóstica, tendo en conta o estado físico do alumnado e valorando posibles lesións que poideran alterar a práctica dos contidos.

A avaliación é individual e continua tendo en conta o traballo de aula, a actitude e o progreso de cada alumno e alumna.

A avaliación final levarase a cabo ao finalizar cada trimestre, sendo especialmente relevante a de final de curso.

Criterios de avaliación

1. Asistir e practicar de xeito activo nas sesións prácticas.
2. Amosar boa actitude e interese pola hábito das diferentes técnicas.
3. Mellorar a postura e a conciencia corporal.
4. Dominar as técnicas de respiración e relaxación.
5. Desenvolver a forza e a flexibilidade.
6. Integrar a conciencia corporal na interpretación musical.

Mínimos esixibles

1. Asistencia a un mínimo do 70% das sesións.
2. Comprensión das técnicas básicas de concienciación corporal.

3. Mellora na postura e na conciencia corporal ao longo do curso.

Procedementos e ferramentas de avaliación

A avaliación se realizará de maneira continua, observando o interese e a mellora na práctica así como a boa disposición e actitude ao longo das sesións.

As ferramentas que se utilizarán serán as seguintes:

- Observación directa nas sesións prácticas.
- Avaliación da participación activa.
- Exercicios prácticos.

Criterios de cualificación

Os criterios de cualificación a seguir no presente curso serán os seguintes:

- Observación directa na aula: 20%
- Actitude e asistencia: 80%

Na actitude terase en conta o afán de superación, a participación e o entusiasmo no transcurso da sesión.

No caso de obter cifras décimas no cálculo da nota, redondearase ao enteiro superior máis próximo se a cifra decimal é igual ou superior a 5, e ao enteiro inferior máis próximo se a cifra decimal é inferior a 5.

6.1.4 Medidas de recuperación

A Avaliación é continua de maneira que pódese recuperar ao longo do curso, no caso dos alumnos que asisten con regularidade.

Procedementos de recuperación ordinario

O procedemento xeral de avaliación é o da avaliación continua pero, se o profesor da materia considera que non ten os datos necesarios para avaliar a algún alumno/a de xeito continuo

por mor das faltas de asistencia reiteradas (cando superen o 70% do total), deberá comunicarse co profesor que imparte a materia e facer dúas probas:

- Unha proba de carácter práctico na que se amose o dominio das diversas técnicas traballadas en clase.
- Lectura dun libro sobre o cal farase unha proba escrita.

Probas extraordinarias

Aqueles alumnos que non superaran a materia de xeito ordinario disporán dunha proba extraordinaria para a recuperación da mesma que terá lugar durante a segunda quincena do mes de xuño.

Esta proba consistirá na realización dunha proba de carácter práctico na que se amose o dominio das diversas técnicas traballadas en clase. Nela deberá amosar o dominio sobre os seguintes mínimos esixibles:

- Demostrar comprensión das técnicas básicas de concienciación corporal.
- Integrar a respiración de maneira axeitada na realización dos exercicios corporais.

corporais.

- Demostrar unha correcta execución dos exercicios propostos.

6.1.5 Recursos didácticos

Materiais de aula:

- - Material audiovisual.
- - Colchonetas, coxíns e material de apoio para as prácticas.
- - Espellos para a corrección visual da postura.
- - Bibliografía relacionada con técnicas de concienciación corporal.



7 Procedementos de avaliación e seguimento da programación didáctica

Mensualmente no departamento de corda, destinarase polo menos unha hora para levar a cabo as seguintes actividades:

- Posta en común dos criterios indicados na programación.
- Análise dos resultados obtidos polos alumnos.
- Adaptación da programación segundo as necesidades específicas do

profesor.

- Ao remate do curso realizarase unha avaliación da programación en función

dos obxectivos fixados e os resultados acadados.

8 Procedementos para realizar a avaliación interna do departamento

Será misión do profesorado realizar a análise dos datos que obteña trala avaliación do alumnado e da programación didáctica para realizar as diferentes adaptacións ou adecuacións das estratexias metodolóxicas co fin de mellorar os resultados acadados. Na memoria final do Departamento de Corda farase constar todos os aspectos ou acordos relevantes a este respecto, e a ter en conta de cara ao curso seguinte.

Ademais, nas reunións do departamento trataranse outros aspectos como os recursos materiais e persoais dos que dispón o propio departamento ou o centro para ofrecer unha ensinanza de calidade, trasladando á Comisión de Coordinación Pedagóxica todo aquilo que se estime oportuno.