



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO  
FACULTAD DE MÚSICA

LICENCIATURA EN MÚSICA  
COMPOSICIÓN

PROGRAMA DE ASIGNATURA



<b>SEMESTRE:</b>		<b>CLAVE:</b> 1055			
<b>DENOMINACIÓN DE LA ASIGNATURA</b>					
Laboratorio de Desempeño Musical II					
MODALIDAD	CARÁCTER	HORAS SEMESTRE	HORA / SEMANA		CRÉDITOS
			H. T.	H. P.	
Laboratorio	Optativo	32	0	2	2
<b>LÍNEA DE FORMACIÓN</b>			<b>ÁREA DE CONOCIMIENTO</b>		
Multidisciplinaria			Investigación		
<b>SERIACIÓN INDICATIVA ANTECEDENTE</b>			<b>SERIACIÓN INDICATIVA CONSECUENTE</b>		
Ninguna			Ninguna		

<b>DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA</b>
<p>En este laboratorio se proporcionan los conocimientos teórico-prácticos indispensables para que el alumno mejore su desempeño musical, a través de la planificación y práctica de un programa de entrenamiento físico integral para músicos, el cual está conformado por el desarrollo de la condición física a través de los entrenamientos físico general, especial y complementario que se emplean en la disciplina deportiva.</p> <p>En este semestre se da mayor énfasis al entrenamiento físico especial, mientras se sigue trabajando sistemáticamente los entrenamientos físico general y complementario que en el semestre anterior fueron abordados con mayor profundidad.</p> <p>El entrenamiento físico especial inicia con la etapa de resistencia específica a través del método de entrenamiento continuo que es indispensable para la ejecución instrumental. Dicha etapa servirá de cimiento para las dos etapas posteriores de fuerza y rapidez.</p> <p>La etapa de fuerza prepara los músculos, huesos, tendones y articulaciones del estudiante para la gran velocidad. En esta etapa se aplican los entrenamientos isométricos e isotónicos a la técnica instrumental, por ejemplo en escalas, arpegios, acordes, trinos, etc.</p> <p>En la etapa de rapidez se emplea el método de entrenamiento interválico y es solo, hasta el final de ésta cuando el alumno consigue su mayor rendimiento instrumental.</p> <p>El mayor beneficio de todo esto, es que al respetar y enlazar coherentemente dichas etapas, el alumno podrá reconocer en que momento estará en inmejorables condiciones físicas para ejecutar su instrumento o para desempeñarse con gran eficiencia en cualquier área del quehacer musical.</p> <p>Por otra parte, con el entrenamiento físico general, el alumno continúa con la condición física obtenida durante el semestre anterior a través del mantenimiento de las capacidades físicas condicionales (resistencia, fuerza y rapidez). Con esto, su corazón y demás músculos están cada vez mejor preparados para realizar, con menor esfuerzo, cada una de las actividades sustantivas de</p>

su formación integral. Asimismo, debido a los cambios funcionales que se presentan en su organismo, logra tener un mayor flujo sanguíneo al cerebro y, por lo tanto, goza de una mayor oxigenación a este órgano rector, lo que le permite pensar con mayor claridad. También, su sistema inmunológico se fortalece, de esta forma, mejora su salud y su desempeño musical. Este entrenamiento sirve como base o cimiento para los entrenamientos físicos complementario y especial.

Ahora bien, con el entrenamiento físico complementario el alumno continúa con las sesiones trabajadas en el semestre previo. Estas rutinas están formadas por ejercicios de fuerza isométrica e isotónica, de resistencia, rapidez, control, movilidad y destreza, aplicado a los grupos musculares sobre todo de las manos, dedos, brazos, cuello y espalda. Estas rutinas van acompañadas con ejercicios de respiración, concentración, relajación y postura, que le ayudan a manejar mejor la ansiedad y a lograr una ejecución musical más natural, cómoda y controlada. Asimismo, con la práctica de este entrenamiento, los procesos regenerativos a nivel celular se aceleran (esto acompañado de una buena alimentación y un buen descanso), lo que repercute positivamente no solo en la calidad de la ejecución musical, sino que también disminuye significativamente el riesgo de sufrir lesiones.

Por último, cabe señalar, que todas las actividades realizadas en el laboratorio se sustentan en el autodiagnóstico y proporcionan un importante método complementario para establecer una distribución óptima de las cargas de estudio y de entrenamiento físico, con miras a que el estudiante de música mejore su desempeño en las actividades sustantivas de su formación profesional.

#### **OBJETIVO GENERAL**

El alumno desarrollará la habilidad necesaria para planificar y ejecutar de manera coherente y ordenada el estudio de su instrumento musical o la actividad principal de su formación musical, con el apoyo, valoración y ejecución de los entrenamientos físico general, especial y complementario.

<b>N° DE HORAS TEÓRICAS</b>	<b>N° DE HORAS PRÁCTICAS</b>	<b>OBJETIVO PARTICULAR</b> Al finalizar el estudio de la unidad el alumno será capaz de:	<b>UNIDAD DIDÁCTICA</b>
0	2	Identificar desde el punto de vista del desempeño musical, la importancia que tiene la planificación del entrenamiento musical	<b>I. Planificación del entrenamiento musical:</b> <b>Desde el punto de vista deportivo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La planificación del rendimiento</li> <li>• Macro estructuras</li> <li>• Mezo estructuras</li> <li>• Micro estructuras</li> <li>• La forma deportiva</li> <li>• Periodización</li> </ul>
0	6	Distinguir las etapas que conforman la <i>Dirección del Entrenamiento Deportivo</i> , en lo que respecta al alto rendimiento con el fin de aplicarlas a la ejecución o actividad musical. (Entrenamiento físico especial)	<b>II. Explicación de las diversas etapas que conforman la Dirección del Entrenamiento Deportivo, a saber</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diagnóstico</li> <li>• Determinación del objetivo</li> <li>• Ejecución del entrenamiento</li> <li>• Controles de entrenamiento</li> <li>• Valoración e información</li> </ul>

0	6	Desarrollar las capacidades físicas condicionales generales	<b>III. Entrenamiento físico general.</b> <b>A escoger una actividad aeróbica (caminata, carrera, ciclismo, natación, spinning, etc. ) con el fin de desarrollar las siguientes capacidades físicas condicionales:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Resistencia</li> <li>• Fuerza</li> <li>• Rapidez</li> </ul>
0	6	Desarrollar las capacidades físicas condicionales complementarias	<b>IV. Ejercicios para los grupos musculares de dedos, manos, brazos, cuello, hombros, cintura y espalda de:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento</li> <li>• Flexibilidad</li> <li>• Control y dirección</li> <li>• Resistencia</li> <li>• Fuerza isométrica</li> <li>• Fuerza isotónica</li> <li>• Rapidez</li> <li>• Enfriamiento</li> </ul>
0	12	Desarrollar la concentración con el fin de contribuir al logro de una ejecución musical segura, plena y con un mejor nivel artístico	<b>V. Ejercicios</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respiración</li> <li>• Concentración</li> <li>• Relajamiento</li> </ul>
<b>TOTAL HT: 0</b>	<b>TOTAL HP: 32</b>		
<b>TOTAL: 32</b>			

SUGERENCIAS DIDÁCTICAS		SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN	
Exposición oral	( )	Exámenes parciales	(x)
Exposición audiovisual	(x)	Exámenes finales	(x)
Ejercicios dentro de clase	(x)	Trabajos y tarea fuera del aula	(x)
Ejercicios fuera del aula	(x)	Participación en clase	(x)
Seminarios	( )	Asistencia a prácticas	(x)
Lecturas obligatorias	(x)		
Trabajos de investigación	( )	Otras:	
Prácticas de taller o laboratorio	(x)	• <u>20 % . Entrenamiento físico general.</u> Con la asistencia, puntualidad y el desempeño durante el curso	
Prácticas de campo	( )		
Otras:			
• Análisis de los movimientos físicos realizados por músicos de nivel internacional y deportistas de alto		• <u>20% . Entrenamiento físico complementario.</u> Con un examen final	

<p>rendimiento, a través de la presentación de videos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicación de la metodología empleada en el curso para la presentación del examen práctico</li> <li>• Aplicación del test de Cooper para determinar la capacidad aeróbica del alumno</li> <li>• Autocrítica de la forma de estudiar de acuerdo al autodiagnóstico y a la información recibida en el seminario</li> <li>• Elaboración de un autodiagnóstico desde el inicio del seminario, con el fin de ir integrando la mayor información posible de cada alumno</li> <li>• Elaboración de una bitácora de práctica diaria de los tres entrenamientos (general, especial y complementario)</li> <li>• Participación en eventos deportivos, ejemplo: carreras de fondo y/o medio fondo</li> <li>• Utilización de grabaciones con música ambientalista para realizar las sesiones de meditación, relajamiento y respiración</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>60 %.</u> <u>Entrenamiento físico especial.</u> Con la presentación de un trabajo final y la ejecución de una obra musical con duración máxima de 10 minutos en la cual el alumno deberá hacer una breve exposición de la forma en que aplicó los contenidos estudiados durante del curso. Los alumnos no instrumentistas, aplicarán el mismo principio a algún material trabajado en su asignatura principal</li> </ul>
--	--

<b>BIBLIOGRAFÍA</b>
<p><b>BIBLIOGRAFÍA BÁSICA</b></p> <p>Anderson, B. (1991). <i>Ejercicios de estiramiento</i>. México: Editorial Trillas.</p> <p>Galloway, J. (1998). <i>El libro del corredor</i>. México: Editorial Trillas.</p> <p>Glover, B. Shepherd (1982). <i>Correr para vivir mejor</i>. México: Ediciones Roca S. A.</p> <p>Rosset, J. Fábregas, S. (2005). <i>A tono. Ejercicios para mejorar el rendimiento del músico</i>. Barcelona: Editorial Paidotribo.</p> <p>Sardá R. Esther (2003). <i>En forma: ejercicios para músicos</i>. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica.</p> <p>Sullivan, K. Millar, D. (1980). <i>Ejercicios para vivir mejor</i>. Barcelona: Ediciones Martínez Roca S. A.</p> <p><b>BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA</b></p> <p>Cooper, K. (1979). <i>El camino del aerobics</i>. Título original: <i>The aerobics way</i>. Trad: Díaz B. México: Editorial Diana.</p> <p>Craze, R. (2002). <i>La Técnica Alexander</i>. Barcelona: Editorial Paidotribo.</p> <p>Finch, M. (2004) <i>Triathlon Training</i>, Malaysia: Human Kinetics.</p> <p>García, J. M., Navarro, M. Ruiz, J. A. (1996). <i>Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones</i>. Madrid: Editorial Gymnos.</p> <p>García, J. M., Navarro, M. Ruiz, J. A. (1996). <i>Planificación del entrenamiento deportivo</i>. Madrid, Editorial Gymnos.</p> <p>García, J. M. (1999). <i>Alto rendimiento- la adaptación y la excelencia deportiva</i>. Madrid, Editorial Gymnos.</p> <p>Grosser, M. Neumaier, A. (1986). <i>Técnicas de entrenamiento</i>. Barcelona, Ediciones Martínez</p>

Roca.  
Grosser, M. , Starischka, S. , Zimmermann, E. (1988). *Principios del entrenamiento deportivo*. México. Ediciones Roca.  
Hegedüs, J. (1984). *La ciencia del entrenamiento deportivo*. Buenos Aires: Editorial Stadium SRL.  
Herrigel, E. (1988). *Zen en el arte de tiro con arco*. Buenos Aires: Editorial Kier.  
Horowitz, J. (1984). *Arrau*. Buenos Aires: Javier Vergara Editor.  
Konopka, P. (1988) *La alimentación del deportista*. México: Ediciones Roca.  
López, P. (2002). *Mitos y falsas creencias en la práctica deportiva*. Barcelona: INDE publicaciones.  
Martens, R. (1995). *El entrenador*. Barcelona: Editorial Hispano Europea.  
Nilo, J. L. (1986). *Medicina del deporte*. México. Ediciones científicas.  
Platonov, V. (N. D). *El entrenamiento deportivo, teoría y metodología*. Barcelona: Editorial Paidotribo.  
Sapin J. (1986). *Tai Chi Chuan (meditación en movimiento)*. México: Ediciones Roca.  
Schonberg, H. (1990). *Los grandes pianistas*. Buenos Aires: Javier Vergara Editor.  
Vargas, R. (1998). *Teoría del entrenamiento-diccionario de conceptos*. México: UNAM.  
Verjoshanski (1990) *Entrenamiento Deportivo (Planificación y Programación)*. México: Ediciones Roca, S. A.  
Zhelyazkov, T. (2001). *Bases del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

#### **PERFIL PROFESIOGRÁFICO**

Profesor con estudios de Licenciatura en algún instrumento musical y con experiencia en el campo deportivo ya sea como atleta y/o como entrenador.