



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO  
FACULTAD DE MÚSICA

LICENCIATURA EN MÚSICA  
COMPOSICIÓN

PROGRAMA DE ASIGNATURA



<b>SEMESTRE:</b>			<b>CLAVE:</b> 1049		
<b>DENOMINACIÓN DE LA ASIGNATURA</b>					
Laboratorio de Desempeño Musical I					
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. De esta forma, el alumno podrá, por ejemplo, trabajar la técnica de su instrumento, aplicando los métodos de entrenamiento continuo e interválico que se han desarrollado con éxito en la práctica deportiva de alto rendimiento. Es así como mejoran sus capacidades específicas, a través de la práctica sistemática de estudios, escalas, arpeggios, trinos, etc.</p> <p>En este semestre se dará mayor énfasis a los entrenamientos físico general y complementario, y en el siguiente, se abordará con mayor profundidad, el entrenamiento físico especial.</p> <p>Con el entrenamiento físico general, el alumno obtiene una buena condición física a través del desarrollo de las capacidades físicas condicionales (resistencia, fuerza y rapidez). Con esto, su corazón y demás músculos están preparados para realizar, con menor esfuerzo, cada una de las actividades sustantivas en el estudio de su asignatura principal. Asimismo, debido a los cambios funcionales y de comportamiento que se presentan en su organismo, logra tener un mayor flujo sanguíneo al cerebro y, por lo tanto, se incrementa la 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.</p> <p>Por otra parte, con el entrenamiento físico complementario el alumno realiza una serie de rutinas de fuerza isométrica e isotónica, de resistencia, rapidez, control, movilidad y destreza, aplicado a los grupos musculares de las manos, dedos, brazos, cuello y espalda. Estas rutinas van</p>

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, con una buena alimentación y un buen descanso, los procesos regenerativos a nivel celular se aceleran, lo que repercute positivamente tanto en la calidad de la ejecución musical, como en un bajo riesgo de sufrir lesiones.

Por último, con el entrenamiento físico especial, el alumno desarrolla las habilidades necesarias para organizar y poner en práctica de manera coherente y ordenada el estudio de su instrumento o asignatura principal con una visión autocrítica e interdisciplinaria.

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 sus capacidades físicas condicionales generales y complementarias que le permitirán afrontar con éxito el desarrollo de las capacidades físicas especiales que se abordarán en el Laboratorio de Desempeño Musical II.

N° DE HORAS TEÓRICAS	N° DE HORAS PRÁCTICAS	OBJETIVO PARTICULAR Al finalizar el estudio de la unidad el alumno será capaz de:	UNIDAD DIDÁCTICA
0	2	Valorar la importancia que tiene para un músico llevar a cabo un entrenamiento físico integral como parte de su formación complementaria	<b>I. El Entrenamiento físico integral del músico como parte de su formación complementaria</b> <b>Desarrollo de la condición física a través de:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El Entrenamiento físico general.</li> <li>• El Entrenamiento físico especial.</li> <li>• El Entrenamiento físico complementario</li> </ul>
0	2	Identificar desde el punto de vista fisiológico, los beneficios de la distribución óptima de las cargas, el descanso y la alimentación en el entrenamiento físico integral del músico	<b>II. Los componentes de la carga, en el entrenamiento físico integral del músico</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Volumen</li> <li>• Intensidad</li> <li>• Duración</li> <li>• Densidad</li> <li>• Frecuencia</li> </ul> <b>Tipos de descanso:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Activo</li> <li>• Pasivo</li> </ul> <b>Alimentación:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El significado de la alimentación</li> <li>• La alimentación completa y equilibrada</li> </ul>

0	2	Valorar la importancia que tiene para un músico, el establecimiento óptimo de los diferentes tipos de carga que existen en el entrenamiento físico integral	<b>III. Los Tipos de carga en el entrenamiento físico integral del músico</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrolladoras</li> <li>• Mantenimiento</li> <li>• Regeneradoras</li> </ul>
0	2	Identificar desde el punto de vista fisiológico, los beneficios de llevar a cabo un entrenamiento físico general	<b>IV. Entrenamiento físico general</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Resistencia</li> <li>• Fuerza</li> <li>• Rapidez</li> <li>• Movilidad</li> <li>• Destreza</li> </ul>
0	2	Valorar la importancia que tiene el realizar ejercicios complementarios para todos los grupos musculares involucrados en la ejecución musical, con el fin de lograr un alto rendimiento y evitar lesiones. (Entrenamiento físico complementario)	<b>V. Explicación de la gran variedad de ejercicios complementarios existentes para grupos musculares grandes, y la importancia de su correcta aplicación a los grupos musculares involucrados en la ejecución musical</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicios isométricos</li> <li>• Ejercicios isotónicos</li> <li>• Ejercicios de flexibilidad</li> <li>• Ejercicios de coordinación</li> <li>• Ejercicios de dirección y control</li> </ul>
0	2	Identificar desde el punto de vista fisiológico, los beneficios de llevar a cabo un entrenamiento físico especial	<b>VI. Los Tipos de carga en el entrenamiento deportivo aplicadas al estudio y práctica de su instrumento</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrolladoras</li> <li>• Mantenimiento</li> <li>• Regeneradoras</li> </ul>
0	6	Desarrollar las capacidades físicas condicionales generales	<b>VII. 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>VIII. Ejercicios para los grupos musculares de dedos, manos, brazos, cuello, hombros, cintura y espalda</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	2	Valorar la importancia que tiene el aplicar al estudio del instrumento los métodos de entrenamiento continuos e interválicos del entrenamiento deportivo (capacidades físicas condicionales especiales)	<b>IX. Las capacidades aeróbicas y anaeróbicas especiales en estudios, escalas, arpeggios, trinos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Resistencia</li> <li>• Fuerza</li> <li>• Rapidez</li> </ul>
0	6	Desarrollar la concentración con el fin de contribuir al logro de una ejecución musical segura, plena y con un mejor nivel artístico	<b>X. Ejercicios de</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)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>40 % . Entrenamiento físico general.</u> Con la asistencia, puntualidad y el desempeño durante el curso</li> <li>• <u>40% . Entrenamiento físico complementario.</u> Con la asistencia, puntualidad y el desempeño durante el curso</li> <li>• <u>20 % . Entrenamiento físico especial.</u> Con la presentación de un trabajo final, en el cual el alumno elaborará un autodiagnóstico de la forma en que hasta ese momento ha organizado y ejecutado el estudio de su instrumento o asignatura principal. En el trabajo se deberá incluir una reflexión personal en una extensión de no más de una cuartilla, en la cual se analice la problemática detectada y la posible solución a los problemas de organización de su estudio</li> </ul>
Prácticas de campo ( )	
Otras:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Análisis de los movimientos físicos realizados por músicos de nivel internacional y deportistas de alto rendimiento, a través de la presentación de videos</li> <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</li> </ul>	

<p>cada alumno</p> <ul style="list-style-type: none"> <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 para realizar las sesiones de meditación, relajamiento y respiración</li> </ul>	
---	--

## BIBLIOGRAFÍA

### **BIBLIOGRAFÍA BÁSICA**

- Anderson, B. (1991). *Ejercicios de estiramiento*. México: Editorial Trillas.
- Galloway, J. (1998). *El libro del corredor*. México: Editorial Trillas.
- Glover, B. Shepherd (1982). *Correr para vivir mejor*. México: Ediciones Roca S. A.
- Rosset, J. Fábregas, S. (2005). *A tono. Ejercicios para mejorar el rendimiento del músico*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Sardá R. Esther (2003). *En forma: ejercicios para músicos*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica.
- Sullivan, K. Millar, D. (1980). *Ejercicios para vivir mejor*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca S. A.

### **BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA**

- ooper, K. (1979). *El camino del aerobics*. Título original: *The aerobics way*. Trad: Díaz B. México: Editorial Diana.
- Craze, R. (2002). *La Técnica Alexander*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Finch, M. (2004) *Triathlon Training*, Malaysia: Human Kinetics.
- García, J. M., Navarro, M. Ruiz, J. A. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones*. Madrid: Editorial Gymnos.
- García, J. M., Navarro, M. Ruiz, J. A. (1996). *Planificación del entrenamiento deportivo*. Madrid, Editorial Gymnos.
- García, J. M. (1999). *Alto rendimiento- la adaptación y la excelencia deportiva*. Madrid, Editorial Gymnos.
- Grosser, M. Neumaier, A. (1986). *Técnicas de entrenamiento*. Barcelona, Ediciones Martínez 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. (s. a.). *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.