

UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA
CENTRO UNIVERSITARIO DE ARTE, ARQUITECTURA Y DISEÑO



NOMBRE DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE
TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

FORMATO DE PROGRAMA DE MATERIA o UNIDAD DE APRENDIZAJE POR COMPETENCIAS (DE ACUERDO A LOS LINEAMIENTOS DEL PROYECTO DE REGLAMENTO DE PLANES Y PROGRAMAS DE ESTUDIO DE LA UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA, ARTÍCULO 24)

**Universidad de Guadalajara
Coordinación General Académica**

Programa de Materia o Unidad de Aprendizaje por Competencias
Formato Base

1. IDENTIFICACION DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE

Centro Universitario/Escuela

ARTE, ARQUITECTURA Y DISEÑO

Departamento

MUSICA

Academia

Nombre de la Unidad de Aprendizaje

TECNICAS DE RELAJACION

Clave de materia	Horas de Teoría	Horas de Práctica	Total de horas	Valor en créditos
A0399	40	0	40	3

Tipo de unidad	Nivel e en que se ubica
<input checked="" type="checkbox"/> C <u>Curso</u> <input type="checkbox"/> Taller <input type="checkbox"/> CT Curso - Taller <input type="checkbox"/> M Módulo <input type="checkbox"/> S Seminario <input type="checkbox"/> C Clínica	<input type="checkbox"/> Técnico <input checked="" type="checkbox"/> <u>Licenciatura</u> <input type="checkbox"/> Especialidad <input type="checkbox"/> Maestría

Área de Formación / Línea de Especialización

OPTATIVA ABIERTA

2. CARACTERIZACION

Presentación

Las técnicas de relajación son las diferentes disciplinas; físicas, mentales, que nos ayudan al control de las emociones (principalmente negativas) cuando se ejecuta o se lleva a cabo la praxis musical. Son un apoyo para los músicos ejecutantes que lleva a liberarse de la carga emocional que implica el tocar o interpretar su instrumento con la relajación necesaria para enfrentarse al público. Por ello es una materia alternativa dentro de la formación integral junto con las técnicas teatrales y de expresión corporal que dan un apoyo integral en la formación plena del músico.

Propósito (s) Principal (es)

Ayudar a los alumnos en el desarrollo de su formación integral dándoles la opción de trabajar consiente, concentrada y tranquilamente aquellas materias que les causan alguna tensión, logrando resultados a corto mediano y largo plazo permanentes. Ya que esta disciplina se aprende dentro de la escuela se puede utilizar extra muros logrando muy buenos resultados.

3. UNIDAD DE APRENDIZAJE

Unidades Temáticas	Funciones clave de aprendizaje	Subfunciones específicas de aprendizaje	Elementos de competencia
1.- Posturas corporales	1.1 .- Ayudar al mejoramiento físico del ejecutante	1.1.1.- La posición al ejecutante tanto sentado como de pie ayudando a la colocación correcta de la columna, la cual controla todos los movimientos físicos en el músico.	1.1.1.1.-El alumno logrará tocar, cantar o exponer algún tema en clase sin ninguna
2.- Ejercicios de respiración	2.1.- La respiración sirve para proyectar		

3.- Disciplina mental	<p>tanto la voz, como el movimiento psicomotor de ambas manos y ambos pies</p> <p>3.1.- La disciplina mental ayuda en la concentración para afinar, leer, cantar e interpretar las partituras correctamente sin desconcentraciones o distracciones innecesarias.</p>	<p>2.1.1.- Al oxigenar los pulmones, y sucesivamente al sistema circulatorio, la función cerebral se activa, ayudando en la concentración.</p> <p>3.1.1.- El tener horarios de estudio, espacios adecuados, programación de actividades y reglas para practicar, logra un óptimo control mental para ejecutar la música.</p>	<p>perturbación de sus funciones físicas y mentales (pánico escénico, parpadeo rápido, temblor de la voz, sudoración, temblor corporal, dispersión visual)</p>
-----------------------	--	--	--

4. CRITERIOS DE DESEMPEÑO

El alumno logrará tocar, cantar o exponer algún tema en clase sin ponerse tenso.

5. EVALUACION DEL APRENDIZAJE

El alumno deberá ejecutar con instrumento o voz alguna obra o partitura musical sin ponerse tenso o nervioso.

6. PARAMETROS DE EVALUACION

Asistencia _____	10%
Participación en clase _____	10%
Trabajos en casa _____	10%
Aprovechamiento _____	20%
Examen final _____	50%

7. BIBLIOGRAFIA

No se requiere.

8. VINCULACIÓN CON OTRAS UNIDADES DE APRENDIZAJE.

Actuación escénica para la ópera.

Participantes en la elaboración del programa o unidad de aprendizaje

Juan José Valdivia Santamaría

Fecha de elaboración

Junio 2011

Fecha de última actualización

Junio 2011