

El contenido de Expresión Corporal, dentro del Área de Educación Física, está teniendo un gran auge, debido a la reconsideración de los que se dedican al campo de lo corporal, y también a la importancia que cada vez más se da a esta materia en el ámbito educativo, viéndolo en ella una fuente importante de recursos para fomentar el desarrollo integral del alumno.

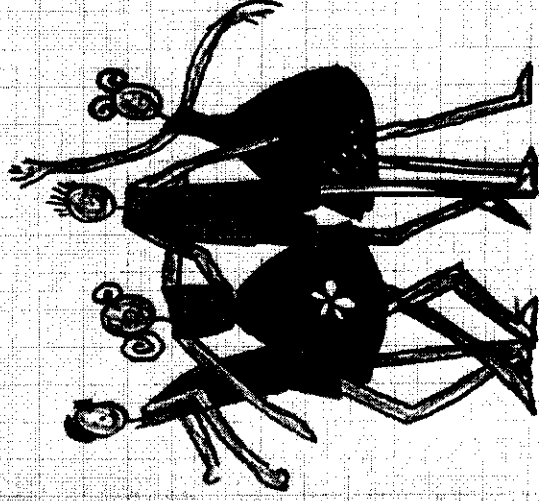
Ante las dificultades que el docente encuentra a la hora de aplicar los contenidos basados en las distintas modalidades coreográficas, este libro pretende sentar las bases para que dicho docente las aplique correctamente.

En esta obra se incluyen las modalidades coreográficas que los autores piensan más aplicables al ámbito educativo, proporcionando las adaptaciones oportunas en las distintas etapas educativas, y proponiendo unas formas de trabajo ajustadas a las consideraciones que se establecen en el Sistema Educativo, a la vez que se justifica su aplicación.

Las modalidades tratadas son: las Danzas del Mundo, las Danzas Creativas, las Danzas de Presentación, los Bailes de Salón, la Danza Aeróbica, la Gimnasia-Jazz y el Funky, acercándolas al docente con la intención de facilitar la programación y organización de este tipo de contenidos.

Las actividades coreográficas en la escuela. Danzas, Bailes, Funky, Gimnasia-Jazz

Virginia Viciana Garófano
Milagros Arteaga Checa



ISBN 84-87330-72-X



9 788487 330728

Índice

Capítulo I

FUNDAMENTOS TEÓRICOS

1. Introducción.....	14
2. Capacidad cognitiva.....	16
3. Capacidad física o energética	19
4. Capacidad de movimiento	20
4.1. Conciencia corporal	24
4.1.1. Esquema corporal	24
4.1.2. Control y ajuste postural	24
4.1.3. Respiración	25
4.1.4. Relajación	25
4.1.5. Lateralidad	25
4.1.6. Sensopercepciones	25
4.2. Espacialidad	28
4.3. Temporalidad	28
5. Capacidad expresiva	32
5.1. Conocimiento personal	33
5.1.1. Desinhibición	33
5.1.2. Conocimiento personal expresivo segmentario	34
5.1.3. Conocimiento y adaptación al entorno	34
5.2. Comunicación interpersonal (verbal y no verbal)	34
5.3. Comunicación introyectiva	37
6. Fuentes bibliográficas	39

Capítulo II

FUNDAMENTOS RÍTMICOS EN EL TRATAMIENTO DE LAS PROPUESTAS COREOGRÁFICAS

1. Introducción.....	44
2. Justificación y desarrollo	44

3. Elementos básicos del ritmo	49
3.1. Elementos del ritmo	49
3.1.1. El pulso	50
3.1.2. El tempo	55
3.1.3. El acento	56
3.1.4. La frase musical	57
3.1.5. El compás	60
3.2. Adaptación de los movimientos de la coreografía a la música	62
3.2.1. Propuestas Prácticas	62
4. Conclusión	66
5. Fuentes bibliográficas	68

Capítulo III

INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL TRATAMIENTO DE LAS PROPUESTAS COREOGRÁFICAS

1. Introducción.....	70
2. Capacidades que se desarrollan con las propuestas coreográficas	76
3. Aspectos a tener en cuenta en el proceso de enseñanza de las propuestas coreográficas en función de las capacidades que se desarrollan.....	78
3.1. Respecto a la capacidad de movimiento.....	79
3.1.1. Evolución corporal	84
3.1.2. Evolución espacial	87
3.1.3. Evolución temporal	90
3.2. Respecto a la capacidad física	92
3.2.1. Evolución en el volumen de trabajo	94
3.2.2. Evolución en la intensidad de trabajo	94
3.3. Respecto a la capacidad expresiva.....	96
3.3.1. Evolución en el conocimiento personal	96
3.3.2. Evolución en la comunicación interpersonal	99
3.3.3. Evolución en la comunicación introyectiva	100
3.4. Respecto a la capacidad cognitiva.....	101
3.4.1. Evolución en el número de aspectos a considerar.....	101
3.4.2. Evolución en la retención	101
3.4.3. Evolución en el grado de responsabilidad	102
3.4.4. Evolución en la resolución de problemas	102
4. Metodología de intervención.....	103
4.1. Aspectos a considerar para un buen desarrollo de la técnica de enseñanza por instrucción directa	104
4.2. Aspectos a considerar para un buen desarrollo de la técnica de enseñanza por indagación	108

5. Aspectos a considerar para enriquecer las propuestas coreográficas	111
5.1. Objeto tratado desde el punto de vista sensorial	112
5.2. Objeto que tapa partes corporales	113
5.3. Objeto que es accesorio al cuerpo	113
5.4. Sin objeto	113
5.5. Utilización de objetos que no empleamos con la función cotidiana de dicho objeto, sino otra	114
5.6. Objeto simbólico	115
6. Fuentes bibliográficas	116

Capítulo IV

ACTIVIDADES COREOGRÁFICAS: DANZAS CREATIVAS, DANZAS DE PRESENTACIÓN Y DANZAS DEL MUNDO

1. Introducción.....	122
2. Objetivos que se persiguen a través de las danzas	128
3. Aspectos a considerar para la elaboración de las danzas	129
3.1. Número de tiempos que ocupa el movimiento	130
3.2. Agrupaciones de movimientos en una frase musical	131
3.3. Posibilidades de movimientos respecto a las habilidades	131
4. Clasificación	134
5. Danzas educativas	135
5.1. Introducción	135
5.2. Danzas del Mundo	136
5.2.1. Orígenes	136
5.2.2. Clasificaciones según su procedencia	137
5.3. Danzas de presentación	145
5.3.1. Aplicación	145
5.3.2. Ejemplificación	147
5.4. Danzas creativas	148
5.4.1. Aplicación	149
6. Fuentes bibliográficas	154

Capítulo V

ACTIVIDADES COREOGRÁFICAS: LOS BAILES DE SALÓN ESCOLARES

1. Introducción.....	156
2. Los bailes de salón escolares: un contenido de expresión corporal en el marco de la enseñanza escolar	156

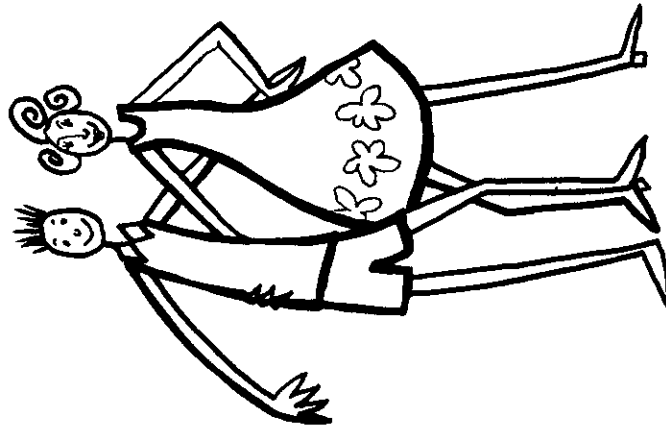
3. El pasodoble	160
3.1. Juegos de desinhibición. Paso base	160
3.2. Juegos para el giro	163
3.3. Juegos para el paso «V»	164
3.4. Juegos para el paso torero	165
3.5. Juegos para el giro compás	167
4. Swing	169
4.1. Reconocimiento de los pulsos o los beats de la música	169
4.2. Juegos de desinhibición. Paso base	170
4.3. Juegos para el paso frontal	172
4.4. Juegos para el paso cruzado	173
4.5. Juegos para el paso mantenido	175
4.6. Juegos para los giros	176
4.7. Construye tu circuito y juega	177
5. Merengue	178
5.1. Juegos de desinhibición. Paso base y agarre	178
5.2. Juegos para el paso cadera	180
5.3. Juegos para el paso lateral	181
5.4. Juegos para el rulo	182
5.5. Juegos para el paso rumba	183
5.6. Puesta en común jugada	184
6. Cha-Cha-Cha	185
6.1. Juegos de desinhibición, paso base y agarre	185
6.2. En busca de todos los pasos	188
7. Fuentes bibliográficas	190
Capítulo VI	
ACTIVIDADES COREOGRÁFICAS: DANZA AERÓBICA Y FUNKY	
1. Danza aeróbica	192
1.1. Introducción	192
1.2. Consideraciones más relevantes del aerobic que influyen en la danza aeróbica	192
1.2.1. Consideraciones generales del aerobic	192
1.2.2. Características propias que debe cumplir la práctica del aerobic	193
1.2.3. Estructura y tipo de sesión en aerobic	194
1.3. Objetivos que se persiguen con la danza aeróbica	195
1.4. Consideraciones del desarrollo de la capacidad aeróbica dentro del ámbito escolar	196

1.5. Desarrollo de la danza aeróbica	198
1.5.1. Música	198
1.5.2. Pasos básicos	200
1.5.3. Construcción de las coreografías	201
1.5.4. Métodos para enseñar una coreografía de aerobic	203
1.5.5. Lenguaje gestual	205
1.5.6. Transcripción de las coreografías	206
2. Funky	209
2.1. Introducción	209
2.2. Transferencia del Funky al ámbito de la educación física	210
2.2.1. Ambito educativo	210
2.2.2. Ambito recreativo	211
2.2.3. Ambito deportivo	211
2.3. Características del Funky	211
2.3.1. La música	212
2.3.2. El movimiento	212
2.3.3. La dificultad	213
2.4. Pasos básicos	214
2.5. Precauciones	214
3. Fuentes bibliográficas	216
Capítulo VII	
ACTIVIDADES COREOGRÁFICAS: LA GIMNASIA-JAZZ	
1. Introducción	218
2. Definición	219
3. Aspectos que caracterizan a la gimnasia-jazz	220
4. Objetivos	221
5. Pilares sobre los que se sustenta la enseñanza de la gimnasia-jazz	222
5.1. La técnica	222
5.2. La creatividad	223
6. Movimientos y pasos básicos	225
6.1. Movimientos de localización segmentaria	225
6.1.1. Cabeza	225
6.1.2. Hombros	226
6.1.3. Tronco	226
6.1.4. Cadera	226
6.1.5. Brazos y manos	226
6.1.6. Piernas y pies	227
6.2. Movimientos de disociación segmentaria	227
6.3. Ejercicios de contracción y relajación	228
6.4. Locomociones	228

6.4.1. Desplazamientos	228
6.4.2. Saltos	235
6.4.3. Giros	236
7. Esquema de la sesión	237
7.1. Calentamiento	237
7.2. Parte principal	239
7.3. Vuelta a la calma	240
8. Metodología	240
9. Fuentes bibliográficas	243

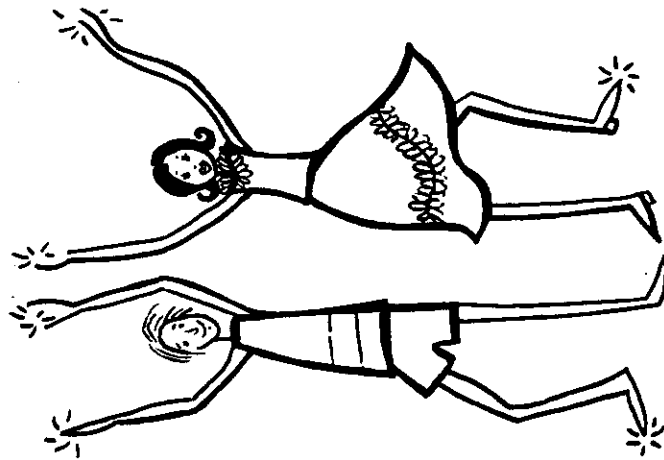
Fundamentos teóricos

1. INTRODUCCIÓN
2. CAPACIDAD COGNITIVA
3. CAPACIDAD FÍSICA O ENERGÉTICA
4. CAPACIDAD DE MOVIMIENTO
5. CAPACIDAD EXPRESIVA
6. FUENTES BIBLIOGRÁFICAS



Fundamentos rítmicos en el tratamiento de las propuestas coreográficas

1. INTRODUCCIÓN
2. JUSTIFICACIÓN Y DESARROLLO
3. ELEMENTOS BÁSICOS DEL RITMO
4. CONCLUSIÓN
5. FUENTES BIBLIOGRÁFICAS



1. INTRODUCCIÓN

Hasta hace muy poco, la enseñanza de los elementos básicos que componen la música, se ha llevado a cabo desde una actitud pasiva por parte del alumno, cuya función era intentar entender todos aquellos conceptos abstractos que se le mostraban. Sin embargo, de forma bastante reciente, la nueva pedagogía musical tiende a desarrollar diversos métodos pedagógicos musicales (método Dalcroze, Willets, etc.), basados en la utilización de medios innovadores para la enseñanza de los diversos elementos que conforman la música. Para la enseñanza de uno de estos elementos de la música, el Ritmo (que hasta hace poco se ha enseñado de una forma tradicional, forma pasiva), y que actualmente se utiliza el cuerpo humano como instrumento fundamental, por ser instrumento corporal de primer orden (produce percusiones), y por sus múltiples posibilidades de movimientos danzados que expresan a través de un lenguaje corporal. De esta forma, en las últimas tendencias musicales se utiliza una metodología mucho más activa, fundamentada en la interrelación necesaria del ritmo con el movimiento.

Igualmente, en la enseñanza de la Educación Física y más concretamente dentro del contenido de *Expresión Corporal* (en la etapa de Primaria, Secundaria Obligatoria y Bachillerato), uno de los elementos más importantes por su desarrollo expresivo y comunicativo, sería el *desarrollo de diferentes tipos de actividades coreográficas*. Estas actividades están formadas por diversos elementos rítmicos que deben ser dominados por el profesional de Educación Física. Si la persona encargada de llevar a cabo la danza en el ámbito escolar, carece de estos conocimientos básicos, probablemente no consiga los mismos resultados que si domina todos los aspectos y conceptos básicos necesarios para la organización de propuestas coreográficas, cometiendo errores en la elección de la música, en la selección progresiva de las danzas que va a aplicar, el ajuste de los movimientos a las características de la música, las riquezas de sus coreografías, etc.

De ahí, la importancia de la educación del Ritmo, desde el punto de vista de la Educación Física, utilizando como instrumento de desarrollo rítmico, el cuerpo y la danza. A continuación, trataremos de justificar por qué trabajar el ritmo desde el punto de vista corporal y por qué trabajar el cuerpo, a través del ritmo.

2. JUSTIFICACIÓN Y DESARROLLO

Deseamos comenzar intentando justificar la importancia que tiene el *desarrollo del Ritmo*, dentro del contenido de *Expresión Corporal*, tanto para el área

de Educación Artística como para el área de Educación Física, pertenecientes a la etapa de **Educación Primaria**. Por ello, nos introduciremos en el Currículum de dicha etapa y analizaremos cómo se refleja la importancia del trabajo rítmico. Hemos elegido la etapa de Primaria para justificar la importancia que las actividades coreográficas pueden llegar a tener dentro del contexto educativo, pero igualmente esta importancia se puede ver reflejada dentro de la etapa de Educación Infantil y Secundaria Obligatoria.

Si analizamos el Diseño Curricular Base en Educación Primaria (R.D. 1344/1991 de 6 Septiembre), para el **área de Educación Artística**, nos encontramos las siguientes afirmaciones:

“La Educación debe preparar al alumno para la interpretación y el uso de variadas formas de expresión, representación y comunicación”.

“Comprender las posibilidades del sonido, la imagen, el gesto y el *movimiento expresivo* como elementos de representación y utilizarlas para expresar ideas, sentimientos y vivencias en situaciones de comunicación, de forma útil y gratificante”.

“Representar elementos de la realidad o elementos imaginados con ayuda de los conocimientos plásticos, musicales e interpretativos adquiridos”.

“Utilizar la voz y el propio cuerpo como instrumentos de representación para cantar, danzar, interpretar ritmos y melodías musicales por medio del movimiento”.

“En cuanto al ámbito de la expresión, en la enseñanza y aprendizaje de la música, se seleccionan y agrupan los contenidos conceptuales, procedimentales y de actitud en torno al movimiento, la expresión corporal y la danza”.

“Es fundamental el desarrollo del sentido y coordinación del ritmo, que prepare para participar en actividades musicales de muchos tipos. La *educación del ritmo* se produce en aprovechar la manifestación espontánea que surge en el niño de acompañar la audición musical con el *movimiento del propio cuerpo*. Se trata de desbloquear las propias potencialidades expresivas, explorando las posibilidades de improvisación de movimientos según la música que ofrecen otros”.

“El sentido de la duración se hace visible cuando se refleja a través del movimiento el comienzo y final de un sonido. A través de la danza se interrelacionan los elementos musicales con otros medios de expresión”.

“El *movimiento* y la *danza* deben capacitar no sólo para *adquirir unas destrezas rítmicas*, sino también para alcanzar esa necesidad de expresión y comunicación que toda educación estética debe desarrollar”.

Tras el análisis del Diseño Curricular Base para el área de Artística, podemos comprender la importancia que dicha área le debe dar al campo de la expresión corporal, de la comunicación corporal y por lo tanto, la utilización del movimiento para el desarrollo del ritmo y la danza. Se puede decir que movimiento y ritmo se asocian de una manera directa y espontánea.

Para llegar a desarrollar el ritmo, no cabe duda de la importancia que toma en este apartado el cuerpo y el movimiento; a través de él, podremos desarrollar diferentes estructuras rítmicas, considerando que la mejor forma de trabajar dichos conceptos rítmicos corporales es a través de la danza. *La danza es una forma de expresión*, un medio de comunicación; el goce de la danza está basado, en la perfecta conjunción del ritmo, el gesto, las evoluciones y el elemento musical (Romero, 1995). Las danzas han de llegar a formar parte del repertorio adquirido por el alumno, una vez finalizado su aprendizaje musical. Por lo tanto, la música está en estrecho contacto con la danza a través de distintos medios tales como el lenguaje musical, el ritmo y la métrica. Así, la danza a través del movimiento capacita al individuo a adquirir unas destrezas rítmicas, además de expresar y comunicar danzando.

Igualmente, si analizamos el Diseño Curricular Base para el **área de Educación Física** en la Etapa de Primaria (R.D. 1344/1991 de 6 de Septiembre), nos encontramos que el profesor de Educación Física, debe desarrollar en el alumno aspectos relacionados con el ritmo y el movimiento.

"La educación a través del cuerpo y el movimiento no se reduce exclusivamente a aspectos perceptivos y motrices, sino que implica otros de carácter expresivo, comunicativo, afectivo y cognitivo".

"Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicar sensaciones, ideas, estados de ánimo y comprender mensajes expresivos de ese modo".

"El movimiento y sus cualidades plásticas asociado al dominio de posibilidades perceptivas y de coordinación determinan en gran medida las capacidades expresivas del alumno, y favorece las relaciones entre los miembros del grupo. El cuerpo y sus recursos expresivos, en el proceso de elaboración e interpretación de los mensajes, han de contemplarse en un contexto comunicativo de forma simultánea con otros códigos y lenguajes".

"Los alumnos y alumnas deberán explorar diferentes posibilidades y *recursos expresivos del propio cuerpo* utilizándolos en *danzas*, mimos, representaciones, (...). La *adaptación del movimiento a tiempos determinados* supone ajustes corporales a diferentes frecuencias, *ritmos variados*, *bailes*, etc., conjuntando la música, el movimiento y la propia expresividad en relación con actitudes, sensaciones y estados de ánimo".

"Dentro del bloque de contenidos de Conocimiento y Desarrollo Corporal, se tratará de que niños y niñas conozcan su cuerpo y desarrollen sus posibilidades de movimiento, de comunicación y expresión a través del mismo; por ello, este bloque abarcará. Elementos psicomotores básicos, donde se desarrollan determinadas percepciones como la *estructuración espacial*, *estructuración temporal*, *el ritmo*, etc.; (...) y *expresión corporal*".

"Se desarrollará la *familiarización con el ritmo*, utilizando movimientos para responder a sonidos o fragmentos musicales, conociendo y diferenciando diferentes intensidades de sonido, identificando ritmos binarios, y adaptando movimientos a estructuras rítmicas simples".

"A través de la unión organizada del movimiento, de la música, de la palabra y del silencio, los medios auténticos de expresión creadora correspondiente a su edad, tratarán:

- *Posibilidades expresivas del propio cuerpo*, utilizando el cuerpo como medio de expresión, a través de los gestos y el movimiento.
- *Ejecución de ritmos y bailes* inventados, tradicionales y populares simples".

"Para la interiorización del tempo personal y adaptación de los movimientos al mismo, que permitan el establecimiento de relaciones entre el *tempo personal*, *ritmo y movimiento*, serán de utilidad *danzas populares y bailes con ritmos sencillos*. La observación y la participación en sencillas interpretaciones de danza y mimo, inventadas o sugeridas, será un momento oportuno para la valoración del movimiento expresivo de los demás".



Como afirma Soletto (1994), la danza en general, se enmarca y sigue unos esquemas rítmicos concretos, por lo que las formas danzadas se agrupan en patrones rítmicos que se adaptan a un ritmo. Por lo tanto, para trabajar el cuerpo a través de los diferentes movimientos danzados, es necesario un conocimiento y desarrollo del ritmo, como elemento básico en danza.

De esta forma, queda justificado la importancia que se le da dentro del área de Educación Física, al desarrollo de la Expresión Corporal, y dentro de dicho contenido, pensamos, se debe tratar la danza como elemento facilitador de la expresión y comunicación; por lo tanto, para tratar la danza, se debe trabajar la estructura temporal y espacio-temporal, y por lo tanto, el Ritmo, como elemento base del movimiento danzado.

Una vez analizadas las áreas de Educación Artística y Educación Física, podemos afirmar la importancia que en ambas tiene el Ritmo como elemento básico de la danza, utilizándolo como un elemento clave para el desarrollo musical y corporal. Por ello es de vital importancia, que si el ritmo debe ser trabajado desde el cuerpo a través del movimiento, que el movimiento lo haga a través del ritmo. Ante esto, es lógico pensar que el especialista en Educación Física, deba tener conocimientos teóricos y prácticos de cómo trabajar el ritmo musical, al igual que el especialista en música, deba tener conocimientos teórico-prácticos de cómo trabajar el movimiento.

Llegados a este punto, queda justificada la importancia de trabajar el ritmo a través del cuerpo y por lo tanto, en conjunción con el movimiento. Son diversos autores como Hemsy (1982), quienes nos dicen que el ritmo es el elemento físico activo de la música. Igualmente, la pedagogía musical moderna ha destacado y puesto de manifiesto la necesidad del niño en encontrarse activo, pues ya desde muy pequeño, el niño produce estructuras rítmicas repetitivas por el atractivo que éstas reportan, tales como golpes o movimientos repetitivos, marcando un ritmo constante. A su vez, Dalcroze (1926), creador de la Rítmica Dalcroze, basa su método en el cuerpo como medio para llegar a la música. De ahí la importancia que le da Dalcroze en su método al movimiento corporal, y por lo tanto, al conocimiento de las habilidades motrices, como las englobadas dentro de Conciencia Corporal y relacionadas con Espacialidad y Temporalidad; es decir, el cuerpo y sus posibilidades de movimiento, en relación a un espacio y a un tiempo. Igualmente Willems (1979), nos afirma que el ritmo es un elemento de vida, cuya clave práctica se encuentra en el cuerpo humano:

“El verdadero ritmo es innato. El ritmo es algo inherente a la vida: el andar, la respiración, las pulsaciones del corazón, los movimientos más sutiles, los ruidos de la naturaleza (el agua, las erupciones volcánicas, etc.); el ruido de las máquinas, el canto de los pájaros, etc. Todo tiene ritmo. El ritmo es el movimiento ordenado. Y la danza, es la expresión más pura e inmediata del ritmo”.

Hemsy (1981), habla de tres medios para el desarrollo rítmico:

- Movimientos corporales (al igual que Dalcroze).
- El lenguaje.
- Instrumentos de percusión.

Tras el estudio de los diversos pedagogos musicales anteriormente nombrados, creemos que es importante trabajar el ritmo a través del movimiento corporal, y de esta forma llegar a utilizar la danza como instrumento corporal y musical. De este modo, el ritmo corporal y el ritmo musical, deben ser elementos interrelacionados entre sí y nunca separados. En relación a esta última idea, acudimos a las palabras de Roche cit. por Romero (1995), en su libro “Música y Danza para el niño”, en el que nos dice:

“Destacar que la presencia de la Música en la Danza y de la Danza en la Música, hayan tenido el tratamiento integral que ambas exigen en los niveles emocionales, sin que en ningún caso se hayan establecido relaciones de dependencia, sino de necesidad e interrelación”.

3. ELEMENTOS BÁSICOS DEL RITMO

Por todo lo descrito hasta ahora, creemos conveniente, desarrollar de forma sencilla, primeramente los elementos básicos del ritmo (aquellos que al menos deben dominar los profesionales que trabajen con la formación de estructuras coreográficas adaptadas a una música), definiendo cada uno de ellos, proponiendo varias actividades a realizar de forma jugada para su desarrollo práctico, y seguidamente, cuando estos apartados estén desarrollados, mostraremos la forma de adaptar los movimientos a la música que se elija.

3.1. Elementos del ritmo

Los elementos que componen el ritmo, los dividiremos en:

- El pulso.
- El tempo.
- El acento.
- El compás, considerado como la métrica del Ritmo.

Los tres primeros elementos del ritmo (pulso, tempo y acento), nos llevarán a otro concepto fundamental para la construcción de las coreografías, que denominamos Frase Musical, y que posteriormente pasaremos a desarrollar.

3.1.1. El pulso

Son los tiempos o pulsaciones regulares sobre los que se desenvuelve y cobra vida el ritmo. Al pulso también se le denomina, *Beat*, que es la traducción de pulso en inglés. Es el latido de la música. Para su mejor comprensión, diremos que es semejante al tic-tac continuo y regular de un reloj. Así mismo, cuando analizamos una melodía, se identifica de forma constante, machacón y regular, un *Ritmo Base* que perdura durante toda la melodía, y que corresponde a la sucesión continua e ininterrumpida de pulsos; dicha pulsación, es fácil de identificar en las melodías que generalmente se utilizan para realizar actividades coreográficas, ya que la complejidad de la música actual (al contrario que la música clásica), es escasa, utilizando métricas sencillas, compases binarios, cuaternarios, que hacen que la identificación de dicho pulso (ese ritmo base), sea fácil de distinguir. Sin embargo, esto no ocurre con la música clásica que debido a su gran riqueza, es más difícil de distinguir. Es esta facilidad, una de las razones por la que en la confección de enlaces coreográficos (Gym-jazz, Aerobic, etc.), el tipo de música que se utiliza tenga estas características, acercándose al alumno al que va dirigido el baile.

A continuación, reflejamos algunas de las *propuestas prácticas*, que nos permitirán que el concepto de pulso quede asentado tanto de forma teórica como práctica, pudiendo abarcar un conjunto de ejercicios lúdicos iniciales, que persigan el objetivo en un primer momento, de conseguir la cohesión del grupo y la desinhibición de sus componentes. Aparentemente, en las propuestas siguientes, puede dar la sensación que la dificultad de las primeras actividades (que pretenden desarrollar este contenido), es mayor. Esto ocurre porque en ellas se prioriza el objetivo desinhibidor, considerando a éste fundamental y por encima del propio conocimiento del concepto de pulso musical. Cuando los componentes del grupo hayan conseguido un mínimo grado de desinhibición, podremos pasar a trabajar con ejercicios en los que la asimilación del pulso se convierta en el objetivo principal.

Propuestas para la asimilación del pulso musical

Propuesta n.º 1: Individualmente, cada alumno pensará una acción fácil que pueda realizarle al compañero y la escribirá en un folio. A continuación, cada alumno se encargará de pegarle (con cinta adhesiva) su folio en la espalda

a un compañero del grupo en el cual irá escrita la acción que éste pensó al comienzo, sin que éste último sepa de qué acción se trata, quedando al final cada componente del grupo con una acción pegada en la espalda. Acto seguido, la música comienza a sonar, y todos se desplazarán por el espacio intentando ir al ritmo de la música, es decir un paso por cada pulso. En el momento en que se crucen con algún compañero, se observará la acción que tiene escrita en su espalda, procediendo a ejecutarla durante unos instantes, para de nuevo volver a desplazarse por el espacio en busca de otro compañero. Las acciones que se pueden realizar, son: tocar la oreja, hacer cosquillas, tirar del pelo, hacerle una mueca, cogerle de la mano, engancharse por el hombro, darle un beso, tocarle la punta de la nariz, etc.

Propuesta n.º 2: Individualmente, nos desplazamos por el espacio al ritmo de la música, intentando dar un paso por cada pulso. En el momento en que la música se para, debemos saludar al compañero que tenemos más cercano, para que a continuación, cuando la música vuelva a sonar, volvamos a desplazarnos por el espacio. La forma de saludar al compañero deberá modificarse, pudiendo ser de la forma más efusiva, más absurda, más formal, más silenciosa, más ruidosa, etc.

Propuesta n.º 3: Individualmente, nos desplazamos por el espacio al ritmo de la música, dando un paso por cada pulso, y al mismo tiempo cuando nos cruzamos con un compañero, intentamos transmitir con nuestra mirada un saludo cordial. El hecho de tener que estar pendiente del saludo, podrá influir en el seguimiento del pulso. Mantener la atención en el saludo mientras nos desplazamos al ritmo de la música, lo convierte en un ejercicio más difícil que los anteriores.

Propuesta n.º 4: Individualmente, nos desplazamos por todo el espacio al ritmo de la música, y cuando ésta para, nos colocamos por parejas. Volverá a sonar la música y cogidos de la mano, cada pareja se desplazará al ritmo de la música. De nuevo volverá a dejar de sonar, y cada pareja deberá juntarse con otra, formando en este caso un grupo de cuatro, que continuará desplazándose por el espacio cuando la música suene. Así, sucesivamente, hasta que todos los alumnos formen un único grupo, que se desplazará en bloque cogidos de la mano.

Propuesta n.º 5: Danzas de Presentación. Ver su desarrollo en el Capítulo IV.

Una vez descritos los ejercicios que fomentan la cohesión del grupo desarrollando el componente desinhibidor, unido a una familiarización con el concepto de pulso, pasamos a describir aquellos ejercicios que de una manera más estricta persiguen el objetivo de desarrollar el concepto de pulso musical como aspecto básico en el apartado que estamos desarrollando.



Propuesta n.º 1: Distribuidos los alumnos por la sala sentados individualmente, escuchar una melodía seleccionada por el profesor y distinguir el pulso de dicha melodía. Marcarlo a través de diferentes tipos de percusiones, percutiendo con las manos en los muslos, percutiendo con las manos en el suelo, percutiendo con los pies en el suelo, moviendo la cabeza marcando dicho ritmo base, etc.

Propuesta n.º 2: Individualmente, desplazarse por el espacio, dando un paso por cada pulso de la música; es decir, andando siguiendo las pulsaciones musicales.

Propuesta n.º 3: Individualmente, desplazarse por el espacio siguiendo el ritmo base de la melodía con la marcha, a la vez que percutimos dicho ritmo base dando palmadas con las manos.

Propuesta n.º 4: Individualmente, cada alumno seguirá el ritmo base de forma libre. Uno se desplazará siguiendo dicho ritmo base o pulso con la marcha; otro lo marcará con palmadas en el sitio; otro, lo marcará con movimientos de cabeza, brazos, etc., evitando respuestas estereotipadas, motivando a los alumnos para que realicen continuos cambios.

Propuesta n.º 5: Individualmente, desplazarse por el espacio siguiendo el ritmo base con la marcha; a continuación la música para de sonar e intentamos

seguir el ritmo base de la música que sonaba, recordando cuál era. Seguidamente hacer que suene de nuevo la melodía, y comprobar si habíamos interiorizado y coordinado de forma correcta dicho ritmo base con respecto al movimiento.

Propuesta n.º 6: El grupo clase, se divide en pequeños grupos de aproximadamente 10 personas. Cada grupo se coloca en círculo de pie, y uno de cada grupo se separa del resto de sus compañeros, colocándose a una distancia prudencial y de espaldas, mientras el resto determina quién va a ser el que tenga el papel de director del grupo. La función del director consistirá en realizar y variar movimientos al ritmo de la música que el resto de los compañeros deberán imitar. Una vez elegido el director e iniciado el movimiento, repitiendo todos los componentes la secuencia del que lo dirige, el compañero que anteriormente se salió y se separó del resto, se acercará y se colocará en el centro del grupo, intentando averiguar quién es el director del grupo. Cuando lo adivina, cambiarán los papeles, y se iniciará de nuevo el juego.

Propuesta n.º 7: Un alumno del grupo, sale fuera de la clase, mientras entre los demás se elige un director, cuya función será idéntica al ejercicio anterior, pero con la diferencia que ahora todo el grupo se desplazará por la clase libremente en la dirección que cada uno quiera, mientras imitan todo lo que hace el director. Cuando este proceso se inicie, el alumno que se salió fuera de la clase, entra en ésta, intentando averiguar quién es el director del grupo. Cuando lo adivina, cambiarán los papeles y se iniciará de nuevo el juego.

Propuesta n.º 8: El grupo se colocará en círculo de pie formando parejas enfrentadas, que a su vez darán la espalda a otras parejas. En esta posición, cuando el profesor de la señal, al ritmo de una melodía que suena, deberán chocar las palmas cada pareja en un pulso; al siguiente pulso girarán para enfrentarse ahora al compañero que daban inicialmente la espalda, y realizar la misma acción durante un tercer pulso, pero en este caso con el compañero que tenían a su espalda (que ahora estará de frente), para en el cuarto pulso, girarse de nuevo, y así sucesivamente. Una vez que este ejercicio sea dominado por el grupo, se introducirán objetos (pelotas, picas, globos, mazas, etc.), que el alumno deberá pasar a sus compañeros en el momento en que deberían de chocar las manos, girando con el objeto y realizando la misma acción para pasárselo al compañero que anteriormente le daba la espalda, siempre sin interrupciones utilizando los mismos pulsos que antes, al mismo tiempo que se mantiene el ritmo. Conforme evoluciona la actividad, se podrá observar cómo todo el grupo a la vez realiza el movimiento con su pareja, y más tarde con la pareja que tiene a su espalda, mientras continúan pasándose los objetos de unos a otros, sin perder el ritmo. El objetivo de este ejercicio, será mantener el ritmo prestándole una atención indirecta, puesto que al introducir los objetos, éstos captan la atención directa del alumno, convirtiéndose en los estímulos principales.

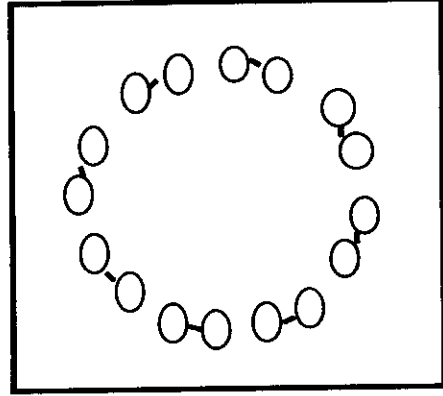


Gráfico 1. Organización del ejercicio

Propuesta n.º 9: Dividida la clase en grupos de aproximadamente 10 alumnos, sentados en círculos, aprenderán una secuencia rítmica, constituida por:

2 palmadas en los muslos con ambas manos.....	2 pulsos
2 palmadas con ambas manos	2 pulsos
1 chasquido con la mano derecha (pitos)	1 pulso
1 chasquido con la mano izquierda (pitos)	1 pulso

Esta secuencia se repetirá, hasta que todo el grupo lleve el mismo tempo, y la automatice. A continuación, mientras todos realizan ininterrumpidamente a la vez, la secuencia rítmica, uno del grupo, dirá su nombre en el tiempo que dura las dos palmadas con ambas manos, y nombrará a uno de sus compañeros en el tiempo que duran los dos chasquidos. El compañero nombrado, tendrá que responder con su nombre durante el tiempo que duran las palmadas de la secuencia siguiente y volver a nombrar a otro del grupo durante los chasquidos. El objetivo del juego será no perder la secuencia rítmica, y que no se produzcan paradas. Si esto último ocurriera, se parará momentáneamente, para comenzar todo el grupo al mismo tiempo, correspondiéndole al alumno que cometió el error iniciar el juego diciendo su nombre en las palmadas, y el del compañero que elija decir en los chasquidos.

Este ejercicio puede tener variantes para aumentar su complejidad, una vez que los alumnos están familiarizados y dominan la actividad. Resaltamos las siguientes:

- Cambiar los componentes del grupo, y así realizar el ejercicio con compañeros nuevos.

- Se puede realizar la misma actividad, pero aumentando el tempo, por lo que aumentará su complejidad.
- Realizar el mismo ejercicio, pero cuando oímos el nombre del compañero que tenemos a nuestra derecha, respondemos como si nos tocara a nosotros. Para esta actividad, se pueden considerar otros aspectos (el de la izquierda, tres a nuestra derecha, etc.), y además, cada cierto tiempo cambiar las posiciones que ocupan los componentes del círculo.

3.1.2. El tempo

Será la frecuencia media del pulso musical. Es decir, el número de pulsaciones o beats de una melodía en un minuto. Este tempo o frecuencia de pulsación, es un aspecto importante a considerar a la hora de escoger una melodía para trabajar corporalmente. No es lo mismo trabajar con una melodía que tenga 100 pulsaciones/minuto, ya que en dicha melodía el intervalo de tiempo que transcurre entre dos pulsos es bastante mayor que si dicha melodía tuviera 170 pulsaciones/minuto. Así, el trabajo corporal utilizando una melodía con un tempo de 170 p/m, va a ser mayor y más intenso que si utilizamos una melodía con menor tempo o frecuencia de pulsación. Estos dos casos, provocan una influencia respectiva a la velocidad a la que deben ejecutarse los movimientos que se realicen al ritmo de la música.

Propuestas para la asimilación del tempo

Propuesta n.º 1: Individualmente, contabilizar el número de pulsaciones de multitud de melodías con diferente tempo.

Propuesta n.º 2: Individualmente, desplazarse por el espacio realizando marcha (andando) siguiendo el ritmo base de diversas melodías con diferentes tempos; de esta forma el alumno, vivenciará de forma práctica la diferencia de caminar siguiendo un tempo mayor o menor.

Propuesta n.º 3: Siguiendo al profesor como modelo, realizar diferentes movimientos simples (apertura y cierre de brazos, apertura y cierre de piernas, etc.), con diferentes tipos de melodías, para de nuevo comprobar la diferencia que existe en la realización de dichos movimientos con tempos diferentes.

* Nota: Para el trabajo del Tempo, se pueden realizar todos los ejercicios señalados en las propuestas de trabajo para el desarrollo del pulso, pero cambiando continuamente el número de pulsos por minuto de las melodías utilizadas. Podrán plantearse diversas propuestas jugadas, donde el alumno tendrá que reali-

zar acciones motrices repetidas, utilizando diferentes melodías con tempos distintos, adecuando dichas acciones motrices a la velocidad de la música elegida (Ej. botar pelotas, lanzar pelotas, hacer palmas, saltar, etc.).

3.1.3. El acento

Son las pulsaciones o beats que se destacan en intensidad y se repiten de forma periódica dentro del conjunto de pulsaciones. Estos pulsos acentuados se caracterizan por concentrar una cantidad de energía mayor que la de los restantes. Si escuchamos detenidamente una pieza musical moderna, nos podremos dar cuenta que dentro de la repetición constante y regular del ritmo base, hay pulsos o beats que suenan más fuertes que otros, con más intensidad. De ahí, que hay lo que llamamos pulsos o beats fuertes y pulsos o beats débiles. Esto es de vital importancia para que con posterioridad, expliquemos el concepto de frase musical y de compás. Hay que mencionar, que dentro de esa intensidad de los pulsos acentuados, estarían los que podemos denominar "pulsos semiaccentuados", es decir, pulsos cuya intensidad es mayor que la del pulso no acentuado o débil, pero menor que la del pulso acentuado o fuerte. Sin embargo, entrar en intentar distinguir esta diferencia de intensidad, creemos que es complicarlo en exceso; por lo que para facilitar el aprendizaje sólo pretendemos, que el alumno distinga entre pulso débil y pulso fuerte, dejando a un lado el pulso semiaccentuado.

Al principio, cuesta trabajo percibir la diferencia de intensidad entre pulso fuerte y débil; por ello, trataremos de utilizar músicas donde dicha diferencia esté más marcada.

Propuestas prácticas para la asimilación del acento

Propuesta n.º 1: Individualmente, sentados, escuchar detenidamente diferentes melodías intentando distinguir la diferencia de intensidad en los pulsos que se repiten regularmente.

Propuesta n.º 2: El profesor, marcará con palmadas cada pulso, intensificando la palmada en cada beat o pulso fuerte; el alumno imitará al profesor.

Propuesta n.º 3: Individualmente, los alumnos intentarán percibir únicamente aquellos pulsos acentuados; de esta forma se darán cuenta que dicha acentuación también es regular; es decir, el pulso fuerte se va a dar siempre en un momento concreto; Ej. cada tres pulsos débiles, un pulso fuerte; y así sucesivamente.

Propuesta n.º 4: Cada alumno, ocupando un espacio de la clase con una pelota preferentemente de tenis y sin desplazarse, botará su pelota cuando identi-

fique los pulsos acentuados. Una vez realizado el ejercicio el tiempo necesario en el sitio, se practicará desplazándose al ritmo de la música por la clase, botando de nuevo la pelota cada vez que hay un pulso acentuado.

Propuesta n.º 5: Individualmente, cada alumno se desplaza por la clase con una pelota, pasándose de una mano a otra, siguiendo con esta acción el ritmo base de la melodía que suena. Ante un estímulo grave y fuerte (Ej. percusión en un pandero), el alumno deberá botar la pelota, y de nuevo seguir pasándose ésta de una mano a otra mientras se desplaza, sin perder el pulso o ritmo base. Este ejercicio ayuda a conseguir relacionar el acento con una pulsación más fuerte que el resto.

3.1.4. Frase musical

Con los tres apartados anteriormente mencionados, llegamos al concepto de Frase Musical conociéndose como la agrupación de ocho pulsos seguidos, donde el primer pulso estaría acentuado. Es decir, que una melodía está formada desde su comienzo hasta su final, por frases musicales. El distinguir cuándo comienza una frase y cuándo termina ésta para comenzar otra, es de vital importancia desde el punto de vista corporal, ya que nos va a marcar el momento clave para comenzar el movimiento y para acabarlo; es decir, que se construye la coreografía teniendo en cuenta el momento en que se comienza. Debemos evitar (a no ser que lo que pretendamos sea exactamente eso), comenzar un movimiento o conjunto de movimientos enlazados a mitad de la frase, ya que habría un desajuste entre el movimiento y la música. Por ello, distinguiremos las frases musicales por ese primer pulso que está acentuado. De nuevo, si analizamos más detenidamente la música que escuchamos, podremos darnos cuenta, que hay otros pulsos dentro de la frase musical más acentuados (3.º tiempo, 5.º tiempo, 7.º tiempo), pero únicamente reforzaremos el aprendizaje del alumno en la distinción al menos, del primer pulso o tiempo de la frase musical.

$$112345678 = 8 \text{ pulsos } \text{ó} 1 \text{ Frase Musical} = 1$$

¡1! = pulso fuerte o Acento.

I = Frase Musical

Hay que aclarar, que lo que denominamos frase musical compuesta por ocho pulsos o tiempos, es la que se utiliza desde el punto de vista corporal, ya que la frase musical desde el punto de vista musical (música clásica), no tiene por qué tener esta estructura tan cerrada, pudiendo durar más o menos, basándonos más en agrupar los pulsos en estructuras más pequeñas denominadas compás, fundamentales para la escritura musical.

A modo de curiosidad, dentro de las diferentes formas de actividades coreográficas, estaría lo que conocemos como Danza Aeróbica dentro del Aerobic, muy de moda en nuestros tiempos. Esta modalidad coreográfica, adecúa aún más el movimiento corporal a la música, y denominan Serie Musical al conjunto o agrupación de cuatro frases musicales o 32 pulsos o beats. Las composiciones musicales que se utilizan para esta modalidad, están preparadas de tal forma que para distinguir el comienzo de la serie musical o los 32 beats, el beat o pulso que inicia la serie musical está aún más acentuado que los restantes, denominándolo MASTER BEAT. En base a esta estructura musical (serie musical), se crearán una serie de movimientos que constituirán la coreografía, donde el primer movimiento completará en el master beat (inicio de la primera frase musical), y la serie se completará en el último beat de la cuarta frase musical.

Al principio, el distinguir el comienzo de la frase musical por la apreciación del acento en el primer pulso, es tarea ardua. Por ello, debemos utilizar músicas donde además de estar bien marcado dicho acento, la melodía ayude en esta tarea, coincidiendo este primer pulso fuerte con la voz del cantante que comienza en ese pulso primero, terminando en el octavo, para volver a cantar de nuevo en el comienzo de la frase musical; del mismo modo el instrumental utilizado en dicha melodía, deberá marcar ese acento de la frase musical.

Propuestas prácticas para la asimilación de la frase musical

Propuesta n.º 1: Individualmente por el espacio, nos desplazamos siguiendo con la marcha el ritmo base de la melodía que suena. El profesor, a través de un estímulo sonoro (pandero, palmada, etc.), marcará el primer pulso (fuerte) de la frase musical. Ante ese estímulo, el alumno realizará diferentes actividades marcadas por el profesor. Ejemplo, ante el estímulo sonoro, el alumno:

- Se para.
- Anda de nuevo.
- Cambia de dirección, etc.

De esta forma, empezará a apreciar la coincidencia del estímulo sonoro en el momento de comenzar la frase musical.

Propuesta n.º 2: El mismo ejercicio anterior, pero alternando el apoyo del estímulo sonoro que marca el comienzo de la frase musical, con la desaparición de dicho estímulo sonoro, comprobando si el alumno reacciona ante el comienzo de la frase, sin que el profesor tenga que indicarlo.

Propuesta n.º 3: Organizados en un solo círculo y de pie, marcar el pulso de la música con palmadas, intentando acentuar el primer pulso de la frase musical, intensificando la palmada.

Propuesta n.º 4: Formando un círculo de pie, los alumnos imitarán todo lo que haga el profesor, que percutirá cada frase musical de diferente forma para que se distinga el comienzo de cada una de las frases musicales. Los alumnos sólo imitarán las propuestas del profesor.

Propuesta n.º 5: Formando un círculo los alumnos en pie, percutirán cada frase musical de diferente forma, sin seguir al profesor, pero todos ellos sincronizados; una frase con palmadas, otra chasqueando los dedos (pitos), otra percutiendo con los pies en el suelo, etc. De esta forma comprobaremos si cambian la forma de percudir en el primer pulso de la frase, dándonos cuenta si distinguen las diferentes frases musicales.

Propuesta n.º 6: Individualmente, andar por todo el espacio siguiendo el ritmo base de la música con la marcha, realizando cada 8 tiempos o pulsos, diferentes cosas:

- Cambio de dirección.
- Cambio de sentido.
- Desplazarse por parejas.
- Cambio de parejas, etc.

Propuesta n.º 7: Organizados en círculo de pie, realizarán una estructura corporal en 4 frases musicales, que será la siguiente:

- 8 tiempos andar hacia delante (dentro del círculo).
- 8 tiempos andar hacia atrás (fuera del círculo).
- 8 tiempos hacia la derecha.
- 8 tiempos hacia la izquierda.

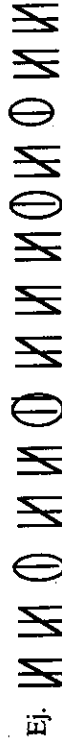
Esta estructura se repetirá continuamente hasta acabar la melodía, conformando el movimiento de esta forma en base a la serie musical. Una vez asimilado durante el tiempo suficiente este ejercicio, será el momento de dividir el círculo en dos semicírculos, con la intención de que uno de los dos comience la secuencia de las cuatro frases, y cuando vaya a comenzar la segunda frase musical, el otro semicírculo inicie la secuencia desde la primera frase musical programada. El hecho de no realizar todo el grupo la secuencia al unísono, consigue que cada alumno deba interiorizar aún más, cuándo comienza cada frase para no equivocarse. Este mismo ejercicio, puede realizarse dividiendo el círculo, en cuatro cuartos de círculo, comenzando la secuencia rítmica en cuatro momentos diferentes.

Propuesta n.º 8: Individualmente, sentados en el sitio, intentarán percibir cuántas frases musicales tiene una melodía; para ello, marcarán cada frase musical con un trazo vertical (I), cuantificando de esta forma, el número total de frases musicales que tiene una melodía.

Propuesta n.º 9: Individualmente, sentados en el sitio, intentarán indicar por escrito las frases musicales que contiene una melodía, con un trazo vertical para cada frase; al llegar a la cuarta frase de la melodía, la indicarán con un trazo diagonal (/), tachando los tres trazos verticales anteriores. De esta forma, estructurarán el análisis de la melodía por series musicales.

Ej. 

Propuesta n.º 10: Individualmente, sentados en el sitio, realizarán el mismo proceso que en el ejercicio anterior, pero señalando por escrito los momentos en que la música rompe con la estructura estándar de frase musical o serie musical, al encontrarse una frase incompleta o una serie incompleta. Esto ocurre porque no todas las músicas están compuestas de una estructura perfecta, que permita realizar las coreografías, organizando en frases o series musicales completas. A menudo se encuentran músicas cuya estructura difiere de la estructura estándar (frase musical, serie musical). A este fallo, se le conoce con el nombre de LAGUNA MUSICAL (fallo musical).

Ej. 

Por ello, es muy importante, conocer en profundidad la música con la que vamos a trabajar, analizándola, y si vemos que contiene excesivos fallos o lagunas, es preferible desecharla, por la confusión que nos puede ocasionar, puesto que la adaptación del movimiento a este tipo de melodías, es más costosa.

Propuesta n.º 11: Organizado el grupo sentados en círculo, un compañero realiza un movimiento en esa posición, que dure cuatro tiempos o pulsos; a continuación y sin perder un solo pulso, todo el grupo debe repetir dicho movimiento en los siguientes cuatro tiempos, para continuar haciéndolo el compañero que está colocado a la derecha del que inició la actividad y hacerlo con una nueva propuesta que se ajuste a los requisitos planteados. Sucesivamente todos los componentes del grupo verán acercarse su turno, sin que exista ninguna parada.

Este ejercicio se puede realizar en vez de en posición sentada, en posición bipedal, por lo que los movimientos podrán llevar implícitos un pequeño desplazamiento.

3.1.5. El compás

Se podría definir como la organización o agrupación de pulsaciones fuertes y débiles, organizándose estructuras rítmicas binarias (agrupación de dos pulsa-

ciones, una fuerte por tener acento y otra débil; UNO, dos; UNO, dos; etc.); estructuras rítmicas ternarias (agrupación de tres pulsaciones, comenzando por una pulsación acentuada o fuerte y seguida de dos débiles o no acentuadas: UNO, dos, tres; UNO, dos, tres; etc.); y estructuras rítmicas cuaternarias (agrupación de cuatro pulsaciones, comenzando por una pulsación fuerte, una débil, una fuerte y otra débil: UNO, dos, TRES y cuatro; UNO, dos, TRES y cuatro; etc.).

Habría otras estructuras rítmicas o compases diferentes, pero debido a su mayor complejidad, no los trataremos en los primeros aprendizajes rítmicos corporales. Las melodías que se utilizan para realizar estructuras coreográficas, suelen tener métricas binarias o cuaternarias, organizándose los pulsos fuertes y débiles en frases musicales claramente marcadas. Por lo que el alumno, deberá saber de modo teórico qué es compás, sin tener, desde nuestro punto de vista que profundizar más en este concepto.

Propuestas prácticas para la asimilación del compás

Las propuestas prácticas se basarán en la audición de diversas melodías, con diferente métrica (compases binarios, ternarios y cuaternarios), para analizar en qué frecuencia se da el acento y de esta forma averiguar de qué compás se trata.

Propuesta n.º 1: Individualmente, cada alumno con una pelota de tenis en la mano y ocupando un espacio de la sala sin desplazarse, escuchará la melodía que suena e intentará primeramente marcar el acento siempre que éste suene, botando la pelota. A continuación y tras realizar dicho ejercicio, se le explicará al alumno las acciones motrices que puede realizar según el tipo de compás que tiene la melodía que suena (únicamente se trabajarán los compases de dos, tres y cuatro tiempos).

A. Si el compás es *binario* o de dos tiempos, el alumno botará la pelota, coincidiendo el bote con el pulso acentuado (¡Uno!, contacto con el suelo, ¡dos!, contacto con la mano; Uno, dos, etc.).

B. Si el compás es *ternario* o de tres tiempos, el alumno botará la pelota, coincidiendo el bote con el pulso acentuado, para durante el segundo pulso, adaptarla a la mano derecha, y en el tercer pulso, pasar la pelota a la mano izquierda, y volver a empezar, conforme comienza el siguiente compás (¡Uno!, contacto con el suelo; ¡dos!, adaptación de la pelota con la mano derecha; y ¡tres!, adaptación de la pelota con la mano izquierda; Uno, contacto con el suelo; dos, adaptación con la mano izquierda; y tres, adaptación con la mano derecha, etc.).

C. Si el compás es *de cuatro tiempos* o cuaternario, el alumno botará la pelota, coincidiendo el bote con el pulso más acentuado (primero), para durante el segundo pulso, adaptar la pelota a la mano derecha, seguir en el tercer pulso pasándola a la mano izquierda, y en el cuarto pulso, volver de nuevo a pasar la pelota a la mano derecha, e iniciar de nuevo la secuencia (¡Uno!, contacto con el suelo;

¡dos!, adaptación de la pelota a la mano derecha; ¡tres!, adaptación de la pelota a la mano izquierda; y ¡cuatro!, adaptación de la pelota a la mano derecha, etc.).

Una vez que el alumno ha trabajado cada una de las acciones a realizar, sin música, seguirá ocupando su espacio en la sala, sin desplazarse, para realizar dichas acciones con melodías que van sonando correspondientes a diferentes compases, teniendo el alumno que averiguar de qué compás se trata, y realizar la secuencia correspondiente.

En el momento que ya domina el ejercicio de forma estática, pasará a realizarlo en desplazamiento, intentando no perder la pelota a la vez que realiza las secuencias correspondientes a las músicas que van sonando.

Por último, cuando el ejercicio anterior es dominado por el alumno, deberán realizarlo de la misma manera, pero simultáneamente intentarán interceptar la pelota al resto de los compañeros, para que pierdan su secuencia, intentando a la vez conservar su pelota sin que afecte a su secuencia.

3.2. Adaptación de los movimientos de la coreografía a la música

Una vez analizados y trabajados los elementos fundamentales del ritmo, debemos analizar las diferentes duraciones de los movimientos para adaptarlos a la música, haciendo que su duración sea de un tiempo o un espacio dentro de la melodía escogida.

Existen movimientos estandarizados que ocupan normalmente un espacio o un tiempo determinado dentro de una melodía. Estos, se pueden resumir en dos tipos:

- Movimientos Simples: aquellos que se ejecutan en un solo tiempo o pulso (duran sólo un tiempo). El propio movimiento constituye una única acción. Ej. la marcha, la carrera, etc.
- Movimientos Dobles: Aquellos que se ejecutan en dos tiempos o pulsos (duran dos tiempos). El propio movimiento está constituido por dos acciones, separación y acercamiento respecto al eje corporal. Ej. Movimiento de abrir y cerrar piernas, conocido como Jumping Jack.

Sin embargo, el ritmo natural de todos los movimientos puede variarse, realizando éstos, en un mayor o menor número de pulsos. Así, podremos hacer movimientos que duren medio tiempo, que duren un tiempo, cuatro tiempos, etc., pudiendo complicar de esta forma nuestra coreografía, y hacerla más rica.

3.2.1. Propuestas prácticas

Propuesta n.º 1: Realizar ejercicios donde el profesor ejecuta un movimiento a un tiempo determinado y el alumno lo repite.

Propuesta n.º 2: Igual al ejercicio anterior, pero el alumno repite a mitad de la velocidad; es decir, realiza el ejercicio que el profesor ha ejecutado, pero ocupando el doble de tiempo. Ej. Si el profesor ha hecho un movimiento en un tiempo, el alumno debe repetir ese movimiento, pero utilizando para ello dos tiempos.

Propuesta n.º 3: Igual al ejercicio anterior, pero realizándolo a doble velocidad. Ej. Si el profesor hace un movimiento en un tiempo, el alumno lo repite utilizando lo que dura la mitad de ese tiempo, por lo que ejecutará dos acciones en el tiempo que el profesor hizo una.

Propuesta n.º 4: Por parejas, uno realiza un movimiento y el otro lo repite variando su velocidad, pudiendo realizarlo a mitad o a doble velocidad; el alumno que lo repita, tendrá que tener en cuenta que si lo realiza a doble velocidad, repetirá dicha acción motriz dos veces, y si lo realiza a mitad de la velocidad, únicamente podrá ejecutar la mitad del movimiento, para que éste ocupe siempre el mismo tiempo.

Propuesta n.º 5: Organizado el grupo de pie formando un círculo, el profesor les enseñará una secuencia de movimientos conformada por cuatro partes con la misma duración en tiempo de cada una de ellas (cuatro tiempos), pero ejecutando diferente número de acciones en cada una.

SECUENCIA:

1. Cuatro palmadas en cuatro tiempos (a velocidad base).
2. Ocho chasquidos en cuatro tiempos (a doble velocidad).
3. 16 percusiones en los muslos en cuatro tiempos (a cuádruple de la velocidad base).
4. Dos movimientos de zapatazos con los pies en cuatro tiempos (a mitad de la velocidad base).

El profesor realizará cada parte, de forma separada, hasta que el grupo las memorice. A continuación, las une, y el grupo realizará las cuatro partes enlazadas.

Una vez que se ha trabajado la propuesta anterior un cierto tiempo, el profesor podrá dividir al grupo en dos subgrupos, para que cada uno de ellos empiece la secuencia de los cuatro movimientos en momentos diferentes (primer grupo empieza y cuando va a realizar los chasquidos, comienza el segundo grupo con las palmadas), asimilando el concepto de duración, y entendiendo que en un mismo tiempo, puede realizarse diferente número de movimientos, siempre dependiendo de la velocidad a la que se realicen.

Propuesta n.º 6: Organizados en círculo, sentados en el suelo, el profesor propone un ritmo constante de percusión a realizar con la mano no dominante (golpecitos en el suelo con la palma de la mano), que se mantendrá a lo largo del tiempo. Una vez que todo el grupo mantiene ese ritmo y no se acelera ni se relen-

tiza, el profesor propone introducir la mano dominante para realizar igualmente percusiones en el suelo, pero a la mitad de la velocidad que lleva la mano no dominante. Ej. un diestro realizaría con su mano izquierda el ritmo base y con su mano derecha una percusión por cada dos realizadas con la mano izquierda.

Posteriormente, se procedería del mismo modo, pero realizándolo con su mano dominante al doble de velocidad que con su mano no dominante. Ej. Un diestro realizaría con su mano izquierda un ritmo base y con su mano derecha dos percusiones por cada percusión de su mano izquierda.

* Nota: Todos los ejercicios anteriores, una vez dominados, podrán realizarse introduciendo una música que determine el ritmo base sobre el cual se establecerá el tempo para realizar los movimientos.

Propuesta n.º 7: Distribuidos por el espacio, nos desplazamos andando, siguiendo un ritmo base impuesto (Ej. pandero), realizando un paso por cada pulso. A continuación, se introducen las manos, dando palmadas, que irán a mitad de la velocidad del ritmo base. Es decir, por cada dos pasos, se realizará una palmada.

Este mismo ejercicio, puede realizarse al contrario, ritmo base en las manos (una palmada por cada pulso), y mitad de la velocidad en los pies (un paso por cada dos palmadas).

Propuesta n.º 8: Este mismo ejercicio, podría realizarse para trabajar la doble velocidad. Si llevamos el ritmo base con los pies, la doble velocidad la llevaríamos con las manos (por cada paso, haríamos dos palmadas) y viceversa, si ejecutáramos el ritmo base con las manos.

* Nota: Estos ejercicios admiten variantes que proporcionan una mayor dificultad a la ejecución de la actividad y permiten un mayor desarrollo del concepto. Para ello, mantendremos el ritmo base del pandero, y modificaríamos las funciones motrices de las manos y los pies, haciendo que ninguno de los dos segmentos lleve el ritmo base del pandero, sino que se ajusten sincronizando al mismo tiempo la velocidad doble con manos, y mitad de la velocidad en pies y viceversa. Una vez dominados estos ejercicios de disociación segmentaria, podremos introducir una melodía que sustituya al pandero, siempre y cuando su ritmo base esté muy marcado, y de ese modo, no crear confusión y poder realizar dicha disociación.

Propuesta n.º 9: Individualmente, todos los alumnos se desplazan por el espacio marchando al ritmo de la música, repitiendo las propuestas rítmicas que el profesor realiza con palmadas. Hay que tener en cuenta que aunque la secuencia rítmica realizada, permita que se ejecute de forma continuada en las distintas frases musicales, es conveniente continuar realizando las propuestas que se plantean, una frase sí y la siguiente no, para que los alumnos consideren la estructura de la frase musical (ocho tiempos), como la base de programación de los movimientos de la coreografía.

Las propuestas rítmicas que se pueden realizar, son:

- Palmadas al ritmo de la música, una frase musical sí y la siguiente no.
- Una palmada en dos tiempos, repitiéndose cuatro veces, hasta completar la frase musical.
- Dos palmadas en un tiempo, silencio un tiempo, dos palmadas en un tiempo. Esta estructura se repite dos veces, para completar la frase musical. La siguiente frase se dejará pasar en silencio, para a continuación, volverlo a repetir en la frase próxima.
- Tres palmadas en dos tiempos, silencio dos tiempos y de nuevo tres palmadas en dos tiempos y dos tiempos de silencio.
- Dos palmadas en un tiempo, una palmada en un tiempo, dejando dos tiempos de silencio, para volver a repetir la secuencia dos veces, hasta completar la frase musical. Realizamos este ejercicio una frase musical sí y la otra no. Posteriormente, este ejercicio se realizará eliminando los silencios, quedando una estructura de doble palmada en un tiempo, palmada simple en un tiempo, repitiendo esto cuatro veces. Realizamos este ejercicio una frase musical sí y la otra no.
- Una palmada en dos tiempos y dos palmadas en dos tiempos; así hasta completar la frase musical (es decir, repitiendo esa secuencia una vez más), realizándolo una frase musical sí y otra no.
- Tres palmadas en dos tiempos y dos palmadas en dos tiempos, hasta completar la frase musical, realizándolo una frase musical sí y la otra no.
- Tres palmadas en dos tiempos, una palmada en un tiempo, dos palmadas en un tiempo, hasta completar la frase musical. Se realizará una frase musical sí y la otra no.

Estos ejercicios se practicarán teniendo en cuenta que puede haber otras variantes, que el profesor podrá proponer. Estas actividades serán practicadas hasta que los alumnos las dominen.

A continuación, se organizarán en grupos de aproximadamente 6 personas, que tendrán que inventar una secuencia de palmadas cuya duración sea de una frase musical completa. Una vez que la hayan pensado y practicado, la realizarán para el resto de los grupos. A continuación el profesor les propondrá que en cada grupo se sustituyan las palmadas por movimientos, ejecutando dichos movimientos en el tiempo que dura su correspondiente palmada. Esto supone que los movimientos que proponga el grupo, deben permitir ser ejecutados en el tiempo exacto donde iba la palmada. Ej. Si la secuencia que proponen los alumnos de un grupo consistía en una palmada en dos tiempos, dos palmadas en un tiempo, una palmada en un tiempo, otra palmada en un tiempo, tres palmadas en dos tiempos y una palmada en un tiempo (secuencia que dura una frase musical), tendrán que reali-

zar tantos movimientos como palmadas aparecen en la secuencia, sustituyendo las palmadas por dichos movimientos y teniendo en cuenta que cada uno de ellos tiene que durar el tiempo correspondiente a la palmada sustituida. Por último, cada grupo mostrará al resto de la clase su frase musical, primero ejecutada sólo con palmadas, y en segundo lugar con la adaptación de movimientos que haya inventado.

Propuesta nº 10: Se divide la clase en grupos de aproximadamente unos 6 componentes. A continuación y con una melodía marcada, cada alumno por orden irá proponiendo dentro de su grupo una secuencia de movimientos, realizando cada movimiento a doble velocidad y con una duración exacta de una frase musical. El resto de los compañeros, repetirán dicha secuencia, pero a velocidad base, por lo que realizarán la secuencia propuesta por el compañero dos veces, ocupando de ese modo el mismo tiempo, es decir una frase musical. Hay que intentar que entre la realización de la propuesta de cada compañero y la del grupo que repite, no se pierda ningún pulso, y si esto ocurre, esperar a que suene la próxima frase musical, para comenzar la secuencia siempre coincidiendo con el inicio del pulso fuerte. Esto continuará hasta que cada alumno del grupo proponga su secuencia al resto.

Una vez practicadas sus propuestas, se seleccionará una de cada grupo, que coincidirá con la que ellos consideren más atractiva, y será un componente de cada uno de éstos, el encargado de mostrársela a la clase en general, para que todos la aprendan. Todo el grupo a continuación, se colocará individualmente distribuidos por el espacio, frente a los representantes de los distintos grupos, que mostrarán la propuesta seleccionada a doble velocidad, con la intención de que toda la clase la repita a velocidad base. Esto se realizará hasta que toda la clase domine cada secuencia por separado, para a continuación, juntar todas las secuencias, formando una pequeña coreografía.

4. CONCLUSIÓN

Concluimos diciendo que el ritmo es un contenido que debe ser trabajado desde varias áreas, no considerándose un contenido exclusivo del área Artística, sino encontrándose presente como contenido del área de Educación Física, principalmente para el desarrollo del bloque de Conocimiento y Desarrollo Corporal, donde se encuentran incluidos el desarrollo de la capacidad expresiva, y el desarrollo de la temporalidad. Por tanto, para que se consiga un buen desarrollo dentro del área de Educación Física, creemos indispensable que el especialis-

ta de Educación Física, tenga una preparación apropiada en base a estos contenidos, llegando a utilizar la música de forma que conozca los elementos rítmicos y los procedimientos a seguir para desarrollarlos a través de propuestas prácticas.

No es nuestra intención extendernos en un listado interminable de actividades orientadas al desarrollo de los elementos rítmicos, sino poner varios ejemplos de cómo se puede aplicar y aquella persona que vaya a trabajar uniendo música y cuerpo para confeccionar coreografías, etc., utilice dichas propuestas, y a partir de éstas, confeccione muchas más.

Por último, recordaremos a todo profesional de la Educación Física, que los términos **Ritmo, Danza y Movimiento Corporal**, deben ir siempre unidos para su mejor desarrollo.

5. FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

- JUNTA DE ANDALUCÍA (1989). *Diseño Curricular de Educación Primaria*. Sevilla. Consejería de Educación y Ciencia.
- HEMSY DE GAINZA, V. (1981). *La iniciación musical del niño*. Buenos Aires. Ricordi.
- M.E.C. (1989). *Diseño Curricular de Educación Primaria*. Madrid. Ministerio de Educación y Ciencia.
- ROMERO SÁNCHEZ, C. (1995). "Ritmo y Danza en la Educación Musical. Una interrelación de necesidad". *Música y Educación*, 23, 17-40.
- SOLETO COLLADO, A. (1994). "Didácticas especiales. Didácticas de la danza. Propuestas metodológicas". Didáctica de la Educación Física: diseños curriculares en Primaria. *Libro de Actas I Congreso Nacional de Educación Física de Facultades de Ciencias de la Educación y XII de E. U. de Magisterio*. Wanceulen. 321-325.
- ORFF, C. (1961). *Música para niños*. EUDEBA. Buenos Aires.
- VARIOS. (1992). "Colección de materiales curriculares básicos para la educación primaria en Andalucía". Sevilla. Junta de Andalucía. Consejería de Educación y Ciencia. Tomo 1, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11 y 12.
- VARIOS. (1993). "La Educación Física en Primaria; Reforma". Vol. I, II. Barcelona. Paidotribo.
- VARIOS. (1993). "Fundamentos de Educación Física para Enseñanza Primaria". Vol. I. Barcelona. Inde.
- WILLEMS, E. (1979). *Bases psicológicas de la Educación Musical*. Madrid. Unión musical española.

Intervención educativa en el tratamiento de las propuestas coreográficas

1. INTRODUCCIÓN
2. CAPACIDADES QUE SE DESARROLLAN CON LAS PROPUESTAS COREOGRÁFICAS
3. ASPECTOS A TENER EN CUENTA EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LAS PROPUESTAS COREOGRÁFICAS EN FUNCIÓN DE LAS CAPACIDADES QUE SE DESARROLLAN
4. METODOLOGÍA DE INTERVENCIÓN
5. ASPECTOS A CONSIDERAR PARA ENRIQUECER LAS PROPUESTAS COREOGRÁFICAS
6. FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

