

## LAS CAPACIDADES MOTRICES

<b>1. LA COORDINACIÓN .....</b>	<b>2</b>
1.1. ¿QUÉ ES LA COORDINACIÓN? .....	2
1.2. ¿QUÉ FACTORES LA DETERMINAN? .....	2
1.3. ¿QUIÉN LA PRACTICA?.....	4
1.4. ¿CÓMO SE CLASIFICA?.....	4
1.5. ¿CÓMO PUEDES MEJORARLA? .....	5
1.6. ¿CÓMO EVOLUCIONA? .....	5
VALORES, ACTITUDES Y NORMAS .....	5
CURIOSIDADES.....	6
 <b>2. EL EQUILIBRIO.....</b>	 <b>7</b>
2.1. ¿QUÉ ES EL EQUILIBRIO? .....	7
2.2. ¿QUÉ FACTORES LO DETERMINAN? .....	7
2.3. ¿QUIÉN LO PRACTICA? .....	8
2.4. ¿CÓMO SE CLASIFICA?.....	8
2.5. ¿CÓMO PUEDES MEJORARLO?.....	8
2.6. ¿CÓMO EVOLUCIONA? .....	9
VALORES, ACTITUDES Y NORMAS .....	9
CURIOSIDADES.....	9
 <b>3. LA AGILIDAD .....</b>	 <b>11</b>
3.1. ¿QUÉ ES LA AGILIDAD? .....	11
3.2. ¿QUÉ FACTORES LA DETERMINAN? .....	11
3.3. ¿QUIÉN LA PRACTICA?.....	12
3.4. ¿CÓMO PUEDES MEJORARLA? .....	12
3.5. ¿CÓMO EVOLUCIONA?.....	13
VALORES, ACTITUDES Y NORMAS .....	14
CURIOSIDADES.....	14
 <b>4. RITMO Y EXPRESIÓN CORPORAL .....</b>	 <b>15</b>
4.1. ¿QUÉ ES LA EXPRESIÓN CORPORAL?.....	15
4.2. LENGUAJE CORPORAL.....	15
4.2.1. RECURSOS PARA EL LENGUAJE DEL CUERPO. ....	15
4.2.2. EL MIMO. ....	17
4.2.3. EL BAILE. ....	17
4.2.4. LA DRAMATIZACIÓN. ....	18

# 1. LA COORDINACIÓN

## 1.1. ¿QUÉ ES LA COORDINACIÓN?

Podemos definir la coordinación como la capacidad que tiene el organismo para solucionar eficazmente situaciones motoras desconocidas, gracias al trabajo conjunto del sistema nervioso y el sistema muscular.

Esto quiere decir, ni más ni menos, que los músculos realizan una ejecución perfecta gracias al buen funcionamiento del sistema nervioso, haciendo que los movimientos sean los correctos.

Así, por ejemplo, un deportista será coordinado si aprende rápidamente a ejecutar los movimientos técnicos de su deporte de una manera correcta, y un artista del circo será tanto más coordinado, cuanto con mayor facilidad aprenda sus fabulosos números, ya desafiando la ley de la gravedad mediante acrobacias, ya manipulando simultáneamente infinidad de objetos como platos, aros, mazas, pelotas, etc.

Las características de un movimiento coordinado las podemos resumir de la siguiente manera:

- **Eficacia:** Utilizando sólo los músculos necesarios y aplicando éstos la fuerza precisa, ni más ni menos.
- **Exactitud:** Consiguiendo el objetivo previsto, por ejemplo encestar en baloncesto o meter un gol en fútbol.

## 1.2. ¿QUÉ FACTORES LA DETERMINAN?

El que tengamos un mayor o menor grado de coordinación está determinado por las siguientes características:

- **Tipo de actividad.** La sencillez de los movimientos, en el caso de actividades deportivas menos complicadas, facilitará una mejor ejecución y viceversa. Así, por ejemplo, necesitará mayor coordinación un gimnasta que realiza desplazamientos con saltos mortales, que un corredor de *cross*.

- **Partes del cuerpo utilizadas en el movimiento.** Si sólo utilizamos una parte de nuestro cuerpo, por ejemplo un brazo, será mucho más fácil que el movimiento sea coordinado que si tenemos que utilizar todo el cuerpo.
- **Velocidad y cambios de ritmo.** A mayor velocidad, mayor complejidad al coordinar el movimiento.
- **Cambios de dirección y sentido.** Hay más dificultad al coordinar movimientos en varias direcciones que en una sola.
- **Grado de fatiga.** Cuanta más duración tienen los ejercicios o actividades que se realizan, más nos cuesta mantener la coordinación, pues el cansancio acaba por perjudicar.
- **Grado de confianza** en nosotros mismos, estar más o menos motivados, tener nervios o miedo, etc.

### **1.3.¿QUIÉN LA PRACTICA?**

La coordinación está presente en cualquier tipo de actividad o deporte. En unos de forma más importante que en otros, como ya has podido comprobar anteriormente, pero de alguna manera todos los movimientos técnicos de las diferentes actividades deportivas implican un alto grado de esta cualidad.

La coordinación la trabaja tanto el futbolista que realiza un «chut» intentando salvar todos los obstáculos, y apuntando a la portería para meter gol, como el tenista que golpea la pelota con precisión.

### **1.4.¿CÓMO SE CLASIFICA?**

La coordinación puede ser de dos maneras:

a) **Coordinación dinámica general.** Cuando el movimiento es global y participa la mayor parte del cuerpo.

b) **Coordinación específica.** Nos referimos a la coordinación existente entre el sentido de la vista y algunas partes del cuerpo. Algunos ejemplos de ésta serían:

- *Coordinación óculo-manual:* los lanzamientos, recepciones en deportes como el balonmano o baloncesto, o los bateos del béisbol.
- *Coordinación óculo-pie:* los golpes, desvíos, conducciones, etc., típicos del fútbol.
- *Coordinación óculo-cabeza:* los certeros e imparables “testarazos” de algunos futbolistas.

### **1.5.¿CÓMO PUEDES MEJORARLA?**

El término coordinación es bastante amplio y va íntimamente relacionado con otros conceptos, la mejora de los cuales incidirá directamente en una mayor coordinación. Así, un buen control del tiempo y el espacio, nos permitirá apreciar correctamente distancias, trayectorias, anticiparnos, y mejorar el sentido rítmico.

Tampoco podemos olvidar los sentidos, la disminución de información de alguno de ellos es suplida por otro. Por ejemplo, si pasamos por una superficie estrecha con los ojos cerrados, nos ayudaremos del tacto.

Llegamos así a la conclusión de que para mejorar la coordinación de una manera efectiva debemos trabajar todos sus componentes. Por supuesto, habrá una relación directa con las diferentes especialidades deportivas, de manera que una combinación de esos factores con elementos técnicos del deporte puede ayudarnos mucho. Las tareas propuestas deberán ser lo más dinámicas y variadas posible.

### **1.6.¿CÓMO EVOLUCIONA?**

En los primeros años de vida, la coordinación permite manejar el propio cuerpo y los objetos de nuestro alrededor. Irá aumentando a medida que conocemos y controlamos nuestro organismo. Para el niño todo es nuevo, todo lo tiene que tocar, experimentar, etc.

En la edad prepuberal (de los 8 a los 12 años) se determina la maduración del sistema nervioso, por lo tanto es la etapa ideal para desarrollar la coordinación.

Aunque depende de las personas, en algunos casos se observa un estancamiento de la coordinación a partir de aquí. El crecimiento a veces desmesurado (los típicos «estirones» que sufren los adolescentes) puede llegar a producir un estancamiento de la capacidad para coordinar algunos movimientos más complejos. No hay que asustarse: la solución llega sola, como casi todo, gracias al aumento de la fuerza muscular y de la velocidad.

- El hecho de que otro chico u otra chica de clase no tenga una buena coordinación no es razón para burlarse.
- La motivación y las ganas de trabajar tendrán su recompensa cuando veas que cada día mejoras tu grado de coordinación.

### CURIOSIDADES

Las personas con según qué enfermedades del sistema nervioso tienen problemas en movimientos que exigen coordinación.

Si durante los primeros años de nuestra vida tenemos la posibilidad de practicar las máximas experiencias motrices, más adelante, cuando hayamos completado nuestro desarrollo físico, seremos personas muy coordinadas, para quienes ningún movimiento será demasiado complicado.

Si, por el contrario, obligáramos a una persona a permanecer toda su infancia sin experimentar apenas movimientos, de mayor tendría mucha dificultad incluso para realizar las actividades más sencillas, como caminar o correr.

## 2. EL EQUILIBRIO

### 2.1. ¿QUÉ ES EL EQUILIBRIO?

Es la capacidad que tiene la persona para mantener una posición, estática o en movimiento, anulando así las fuerzas que puedan influir en ella.

Así, la gravedad es la fuerza externa más importante que actúa sobre nosotros, y tiende a hacernos perder el control sobre nuestra posición; otras fuerzas que pueden afectarnos pueden venir de un empujón accidental que nos dé otra persona o de una fuerte ráfaga de viento que nos coja desprevenidos, por poner algunos ejemplos.

### 2.2. ¿QUÉ FACTORES LO DETERMINAN?

Disponer de un correcto equilibrio, está condicionado por una serie de factores. Éstos son los más importantes:

- **La *amplitud de la base de sustentación de nuestro cuerpo*.** Si pruebas a mantener el equilibrio con un pie resulta más complicado que hacerlo con los dos, pues el área sobre el que se sustenta nuestro cuerpo es menor.
- **La *altura a la que se encuentra el centro de gravedad del cuerpo*.** Cuanto más alto, más difícil nos resulta mantener el equilibrio. En la posición de pie se encuentra al 55 % aproximadamente de la altura total de la persona. En ella, no hay problemas al ejecutar los movimientos más habituales, pero si queremos hacerlos estando subidos en una mesa o en cualquier otro objeto elevado, veremos que la cosa cambia.
- **La *complejidad de la tarea*.** Cuanto más complicada es la tarea que se realiza más difícil resulta mantener el equilibrio. Por poner un ejemplo, no es lo mismo aguantar el equilibrio de pie que haciendo la vertical.
- **El *funcionamiento del sistema nervioso*,** pues si las órdenes de «reequilibrio» llegan rápidamente, se pueden rectificar mejor las posiciones para mantener el equilibrio.
- **El *grado de estabilidad del terreno o superficie*.** Es más fácil aguantar el equilibrio en el suelo que patinando en el hielo.

- **La capacidad de concentración y nerviosismo que tengamos.** Si somos capaces de afrontar una tarea de difícil ejecución de una manera tranquila y relajada, dispondremos con toda seguridad de un mayor equilibrio.
- **La posición y movimientos de la cabeza,** puesto que el sentido del equilibrio viene determinado principalmente por un líquido que se encuentra en el oído medio y la posición del cual es determinante. Por ello, si das varias vueltas seguidas, mueves este líquido y perjudicas el equilibrio.
- **La cantidad de información que reciba el organismo** gracias a: la vista, el tacto, el oído, etc.

### **2.3.¿QUIÉN LO PRACTICA?**

El equilibrio es importante no sólo en el deporte, sino en las actividades cotidianas. Tal vez para caminar (al ser una actividad sencilla) no es fundamental, pero pretender simplemente viajar en un autobús urbano sin sujetarse, exige un alto grado de equilibrio.

En las actividades deportivas siempre está presente, aunque hemos de destacar que no necesita el mismo equilibrio una gimnasta haciendo arriesgados ejercicios en la barra de equilibrio, un jugador de fútbol, uno de hockey o un practicante de trial.

### **2.4.¿CÓMO SE CLASIFICA?**

El equilibrio puede ser:

- a) **Estático.** Se produce cuando no hay apenas desplazamiento apreciable del centro de gravedad. Es el caso por ejemplo de un jugador de golf.
- b) **Dinámico.** Si hay un desplazamiento considerable del centro de gravedad por el espacio. Sería el caso de los patinadores, cuando realizan arriesgadas piruetas.

### **2.5.¿CÓMO PUEDES MEJORARLO?**

- El equilibrio está presente, como ya hemos indicado, en todas nuestras acciones.
- Para mejorarlo empezará primero por realizar las tareas más fáciles para pasar después a las más difíciles, es decir, primero el equilibrio estático y después el dinámico.

- Intenta trabajar tanto tu lado derecho como tu lado izquierdo.
- Varía los apoyos y las superficies de contacto (dura, blanda, móvil, etc.).
- Si quieres afianzarlo, puedes probar a realizar ejercicios parecidos a movimientos deportivos subido a un objeto elevado (por ejemplo, una mesa).

## **2.6.¿CÓMO EVOLUCIONA?**

De la mayor o menor cantidad de habilidades y destrezas que se vayan adquiriendo, y del desarrollo de las cualidades físicas dependerá la mejora o el estancamiento del sentido del equilibrio.

El desarrollo del sentido del equilibrio va afianzándose paralelo al de la persona. Por eso, los niños pequeños pueden parecer «patosos» al realizar sus movimientos. En todo caso, este hecho no es sólo debido a ello, sino además a una falta de fuerza muscular.

Empieza a sufrir pérdidas considerables en edades avanzadas, debido al deterioro del sistema nervioso y del aparato locomotor. De aquí viene que las personas ancianas necesiten un bastón para poder caminar.

### **VALORES, ACTITUDES Y NORMAS**

- Si eres una persona con un sentido del equilibrio muy desarrollado, ayuda a tus compañeros y compañeras en todo lo que puedas.
- El material contribuye a que las clases sean más motivantes y divertidas. Colabora para que siempre se encuentre en buen estado.

### **CURIOSIDADES**

El sentido del equilibrio en los sordomudos se ve afectado, al no tener un correcto funcionamiento del oído, del cual depende como ya hemos dicho.

¿Te acuerdas de las dos ruedecitas que estaban incorporadas en tu pequeña bicicleta cuando tenías pocos años? ¿Sabes cuál era su misión? Proporcionarte una mayor base de sustentación que aumentara tu equilibrio.

Los «zancos», tan habituales en las fiestas populares de algunas comarcas, exigen un gran equilibrio si pretendes ir sobre ellos, pues elevan muchísimo el centro de gravedad.

El hombre es el único animal que se desplaza en su infancia con cuatro apoyos, en su madurez con dos y en su vejez con tres.

### 3. LA AGILIDAD

#### 3.1. ¿QUÉ ES LA AGILIDAD?

Podemos definir dicha cualidad como la capacidad de ejecutar movimientos no cíclicos, es decir, con diferentes direcciones y sentidos, de la forma más rápida y precisa posible.

#### 3.2. ¿QUÉ FACTORES LA DETERMINAN?

*Esta* capacidad viene determinada por varios factores, sobre todo por otras cualidades físicas y psicomotrices:

- Coordinación.
- Equilibrio.
- Velocidad.
- Flexibilidad.

La perfecta combinación de todos ellos nos permite poseer una buena agilidad:

- La velocidad para poder realizar los ejercicios de forma rápida
- La flexibilidad nos proporciona una mayor amplitud en nuestros movimientos, favoreciendo la realización del ejercicio.
- El equilibrio es necesario para controlar nuestro cuerpo en posiciones no habituales y arriesgadas.
- Y la coordinación será la encargada de regular el funcionamiento de nuestro aparato locomotor a través del sistema nervioso.

### **3.3.¿QUIÉN LA PRACTICA?**

La agilidad está presente en todos aquellos deportes y ejercicios en los que realizamos movimientos rápidos, teniendo en cuenta el grado de precisión en nuestra ejecución.

Por lo tanto, la encontraremos en:

- La gimnasia artística, tanto en la masculina como en la femenina.
- La gimnasia rítmica, en la utilización de aparatos como las mazas, el aro, la pelota y la cuerda.
- El atletismo, sobre todo en modalidades de saltos (pértiga, de altura, etc.).
- Los saltos de trampolín en natación.
- El hockey sobre patines, en los rápidos movimientos del portero.

Éstos son unos ejemplos claros de agilidad, pero has de tener en cuenta que en toda actividad física siempre trabajas esta cualidad en mayor o en menor grado.

Por ejemplo: en un partido de tenis, si te encuentras en el fondo de la pista y el adversario te hace una dejada en la red, disponer de una buena agilidad te puede hacer llegar a tiempo.

O en el caso de un escalador, ya que sin ella le será muy complicado conseguir su objetivo, y que puede ahorrarle un buen disgusto en el caso de un infortunado resbalón.

Y ¿qué será del portero de fútbol poco ágil? ¿Cómo podrá responder con movimientos rápidos y acertados ante la inesperada trayectoria del balón impulsado por el delantero?

### **3.4.¿CÓMO PUEDES MEJORARLA?**

Ha quedado claro que la agilidad está determinada por otras cualidades físicas. Por lo tanto, para mejorarla tendremos que trabajar cada una de ellas, por separado o conjuntamente.

Para tener una visión global, diremos que hay que hacer los ejercicios lo más rápido posible.

Aquellas cualidades que sean más difíciles las trataremos aisladamente, dando importancia al equilibrio y a la coordinación.

Y en cuanto a la flexibilidad, una mayor amplitud en los movimientos de las diferentes articulaciones nos permitirá una ejecución correcta, tanto estética como técnicamente.

### **3.5. ¿CÓMO EVOLUCIONA?**

Siempre teniendo en cuenta que están presentes otras cualidades, y atendiendo a la evolución de todas ellas, podemos decir que la agilidad puede trabajarse a partir de los 6 años, puesto que el desarrollo del sistema nervioso y el locomotor así lo aconsejan.

Mientras que en la etapa de la pubertad hay un retroceso, debido al crecimiento de todo el organismo, será en la adolescencia cuando volvamos a poder desarrollar la agilidad hasta los 25 años, más o menos. A partir de aquí, empezaremos a ser cada día un poco menos ágiles.

En cualquier caso, debemos ser conscientes de la importancia de hacer un trabajo adecuado de agilidad en las edades más tempranas, para asegurarnos un desarrollo óptimo de la misma.

**VALORES, ACTITUDES Y NORMAS**

- No te preocupes si no eres el chico o la chica más ágil de la clase; tendrás algún otro aspecto en el que destacas con respecto al resto.
- Después de haber practicado un montón de ejercicios en una intensa clase de agilidad, una buena ducha te reconfortará.

**CURIOSIDADES**

En las famosas persecuciones de perros a gatos, éstos casi siempre consiguen «darles esquinazo», pues son mucho más ágiles, y al final pueden escaparse lejos, o incluso, acabar encaramados a un árbol, donde los perros no pueden subir.

En Teología, se considera que la agilidad es la facultad de trasladarse de un lugar a otro en un instante, por grande que sea la distancia.

## 4. RITMO Y EXPRESIÓN CORPORAL

### 4.1. ¿QUÉ ES LA EXPRESIÓN CORPORAL?

Todo el mundo tiene la capacidad de expresarse mediante su propio cuerpo. La expresión corporal es una conducta espontánea, un lenguaje de liberación corporal, que nos permite expresar sin palabras toda una serie de sensaciones, emociones, sentimientos, pensamientos, etc. mediante nuestro cuerpo. Se trata de movimientos y actitudes corporales que expresan sin palabras lo que sucede en nuestro cuerpo. Es algo innato en el hombre ya que desde que comenzó la vida, el hombre se ha movido antes de haber hablado. La expresión corporal abarca diferentes áreas: bailes, representaciones, mimos...

### 4.2. LENGUAJE CORPORAL.

Es la forma que tiene nuestro cuerpo de comunicarse. El cuerpo tiene su propio lenguaje; podríamos decir que es un idioma mudo, pero tan expresivo como el que utilizamos habitualmente.

Si observamos a un conferenciante hablando, veremos que el mensaje viene dado con palabras; pero acompañándolas y en un porcentaje muy alto, vemos diferentes tonos, matices, movimientos y gestos que nos dan información sobre lo que está hablando.

El lenguaje del cuerpo nos da mucha información sobre la persona. Los adultos nos pueden llevar a confusión, porque con el paso del tiempo los gestos son más elaborados y menos naturales.

¿Cómo podemos desarrollar nuestro lenguaje corporal? Sencillamente utilizando nuestra capacidad creativa y expresiva. Si imitamos un personaje real o inventado, al que damos la característica de nervioso, inseguro y mentiroso, deberemos utilizar los movimientos y gestos que identifiquen estas características. Andaremos vacilantes, moveremos el pie con rapidez si estamos sentados, nos taparemos la boca...

#### 4.2.1. RECURSOS PARA EL LENGUAJE DEL CUERPO.

- **El gesto.** El gesto de la cara es uno de los recursos expresivos más potentes con los que contamos para expresar y comunicar a los demás. Puede expresar lo que difícilmente se expresa con muchas palabras. La cara es la expresión de un estado interior personal. Cejas, ojos y boca son los centros de atención prioritarios para la expresión y para la comunicación con los gestos de la cara.

- **Las posturas.** La postura corporal es otro de los recursos fundamentales para emitir mensajes corporales y por tanto, para interpretar la actitud de una persona ante algo o alguien.
- **El movimiento.** La pesadez o la ligereza de un movimiento, la fortaleza o la suavidad, ponen en juego una energía diferente que caracteriza una expresión no verbal igualmente diferente

El cuerpo, el espacio y el tiempo constituyen los tres pilares básicos de la expresión corporal. Con relación al espacio nos encontramos con dos tipos de movimientos:

Movimientos cerrados. Se relacionan con estados interiores tales como tristeza, melancolía, enfado,...

Movimientos abiertos. Denotan alegría, motivación, entusiasmo,...

Con relación al tiempo también nos encontramos dos tipos de movimientos:

Movimientos rápidos. Están asociados a una cierta tensión muscular que refleja alegría, agresividad, ira, huida,...

Movimientos lentos. Asociados con una cierta relajación muscular que puede reflejar estados de tranquilidad, melancolía, tristeza, duda,...

Hay que tener en cuenta que no vale sólo un gesto, postura o movimiento, debemos formar combinaciones de ellos para realmente conseguir lo que nos proponemos. Caminar deprisa sugiere una persona dinámica, inquieta, ansiosa por cumplir lo que se propone. Caminar con pasos vacilantes y sin dirección rectilínea denota una persona tímida, insegura o cansada, vencida... Caminar despacio, arrastrando los pies sugiere dejadez, vagancia, aburrimiento... Pisadas repetidas en el suelo mientras se está de pie o sentado indica nerviosismo, impaciencia, intranquilidad... Mirar el reloj mientras una persona habla es un gesto de mal gusto, denota impaciencia, "acaba ya". Mirar el reloj mientras se habla significa prisa, tener miedo a faltarle tiempo para explicar lo que se quiere decir. Sentarse con las dos piernas unidas y paralelas denota una persona cuidadosa, ordenada. Sentarse con piernas cruzadas en ángulo de 90 grados a nivel de la rodilla significa persona ambiciosa, competitiva. Etc., etc., etc. así podríamos seguir analizando gestos y posturas, y todas denotan una personalidad, un estado de ánimo, una intención... en definitiva un lenguaje que no es oral pero que también transmite mucha información.

### **4.2.2. EL MIMO.**

Llamado a veces el arte del silencio, es una técnica corporal de mucha complejidad. El origen del mimo es curioso y se le atribuye a un artista romano llamado Livius Andronicus que, después de numerosas representaciones se quedó afónico y tuvo que seguir narrando historias sólo con sus gestos.. Y aunque el mimo actual tiene su origen en la época de la Comedia dell'arte italiana, fue en París donde un grupo de actores de comedia hicieron de Francia el "país del mimo"; y si hay un nombre internacional y popular en esta forma de comunicación, éste es Marcel Marceau, maestro y clásico de todos los mimos.

El mimo consigue comunicar mediante el gesto, la postura y el movimiento, sin mediar palabra. Es necesario construir un guión, al menos con los aspectos más importantes del mensaje que se quiere comunicar ya que facilita la elaboración mímica de la narración. La observación de personajes de la vida diaria debe ser el camino para la preparación de la representación.

### **4.2.3. EL BAILE.**

Desde tiempos inmemoriales el hombre ha tenido la necesidad de expresarse mediante la danza, otra forma de exteriorizar los sentimientos que emanaban de lo más íntimo de su ser. El hombre ha ido evolucionando a través del tiempo en constante paralelismo con la danza. El hombre primitivo utilizaba la fuerza de su baile para conseguir de los dioses y de la naturaleza sus necesidades y deseos más primarios (agua, comida,...) Actualmente el baile ocupa una parte importante en nuestra cultura. Además es un medio fundamental de expresión y comunicación entre las personas, que ha traspasado todas las fronteras y ha ido evolucionando en variados ritmos, formas y gestos. El baile se compone de cuatro elementos fundamentales: el cuerpo, el espacio, la intensidad y el ritmo.

**El cuerpo.** Para bailar necesitamos conocer nuestro cuerpo, y tener una buena coordinación para movernos de una forma más eficaz y espontánea, debemos aprender a dirigir nuestros pasos y movimientos y a dominar nuestro cuerpo. Es importante aprender a combinar habilidades básicas como caminar, saltar, girar,... para poder crear diferentes pasos de baile.

**El espacio.** Es el lugar donde se desarrollan todas nuestras acciones y gestos. Podemos movernos en diferentes trayectorias y direcciones.

**La intensidad.** Es la cantidad de energía que empleamos al realizar un movimiento. Según ésta, nuestros movimientos serán fuertes o suaves.

**El ritmo.** Es la proporción de tiempo que existe entre diferentes sonidos. El ritmo está determinado por distintas velocidades llamadas "Tempos" (rápido, lento, moderado,...) y se divide en partes iguales llamadas "Compás". El ritmo está íntimamente

relacionado con el movimiento, pues todo en la vida se mueve a un ritmo determinado, las personas, los animales, la naturaleza,...

### TIPOS DE BAILES.

**Las danzas populares y folclóricas.** Es la forma más antigua de baile, tanto como el hombre mismo. Cada zona de un país, cada país, tiene sus bailes típicos, y todos conocemos o hemos oído hablar de las Sevillanas, los Fandangos, la Jota, el Bolero, o la Sardana. Danzas que en más de una ocasión se convierten en símbolos de las regiones donde fueron creadas.

**Los bailes de salón.** Son bailes que han evolucionado a partir de las danzas tradicionales.

Se lleva a cabo en parejas y todos sabemos algo del Vals, el Pasodoble, el Tango, el Rock&Roll el Cha-Cha-Cha o el Mambo.

Si queremos crear una coreografía para recrear una música, como forma de expresión o un estado de ánimo, a veces más interesante que imitar coreografías que vemos en la Tv deberíamos de atender a las siguientes fases:

- 1ª. Elección de la música.
- 2ª. Decidir los movimientos corporales que vamos a elegir para nuestro baile.
- 3ª. Sincronizar los movimientos.
- 4ª. Coordinar los movimientos individuales y colectivos e introducirlos en las fases de la pieza musical

### **4.2.4. LA DRAMATIZACIÓN.**

Dramatizar es escenificar algo que no tiene estructura dramática, pudiendo modificar su forma. Podríamos pensar que es hacer teatro, pero esto no sería del todo exacto, ya que hay unas pequeñas diferencias: en el teatro el objetivo final es el acabado perfecto para conseguir un espectáculo magnífico. La dramatización no tiene ese objetivo, en nuestro caso es un apoyo para desarrollar nuestras capacidades de expresión. En el teatro se ensaya una y otra vez, memorizar, etc. En

la dramatización esto no existe, se prepara y realiza en un momento determinado, y cuando acaba no se repite.

Se puede dramatizar cualquier texto que no sea dramático, es decir, cuentos, fábulas, poemas, artículos periodísticos, etc.

**ELEMENTOS DE LA DRAMATIZACIÓN .**

**Personajes.** Son los componentes que aparecen en la dramatización, aquí tenemos muchas posibilidades ya que pueden ser personas, animales, objetos, seres imaginarios, etc.

**Conflicto.** Se puede definir como el hecho que sucede, y se estructura en tres elementos: planteamiento (presentación de los datos), nudo (desarrollo de la propia acción) y desenlace (resultado final, cómo acaba).

**Espacio.** Se mira desde dos puntos de vista: el espacio de acción, donde se realizan todos los movimientos de la dramatización; y el espacio escénico, que los que están mirando la dramatización deben construirlo en su imaginación.

**Tiempo.** También dos puntos de vista: tiempo interno, el que dura la dramatización y época: el tiempo en que se desarrolla la dramatización.

**Argumento.** Lo que cuenta la historia.

**Tema.** Idea fundamental de la historia.