

FUNDAMENTACION DE LAS TECNICAS COREOGRAFICAS EN EL AMBITO DE LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE.

- *Palabras claves:*
bases coreográficas, actividad física, perspectiva didáctica, comunicación corporal
- *Autoras: Belén de Rueda Villén . Isabel de Haro Roldán.FCCAFD. Universidad de Granada*

RESUMEN

Desde la perspectiva de la Actividad Física y Deportiva, partiendo del movimiento corporal expresivo y comunicativo, entendemos que las actividades prácticas físicas y deportivas, son actualmente el soporte social y culturalmente aceptado como fenómeno que potencia el bienestar, los hábitos saludables y las posibilidades de establecer dinámicas grupales a través de la comunicación motriz.

En el contexto de la Enseñanza, una cuestión debatida y estudiada, es el concepto de interdisciplinaridad entre los núcleos de contenidos establecidos, siendo el lenguaje corporal de forma intencionada o no intencionada el instrumento común para desarrollar la capacidad de comunicación del ser humano, y el vehículo para potenciar de forma individual y colectiva las relaciones entre las diferentes áreas de conocimiento bajo un enfoque globalizador y dinámico

En este sentido, es nuestra intención definir y enmarcar el concepto de TECNICAS COREOGRAFICAS en el ámbito de la Act.Física como centro de interés, no exclusivamente desde el ámbito de la Danza y sus manifestaciones expresivas, sino como foco convergente y como estrategia de aprendizaje que desarrolla las habilidades comunicativas y expresivas de nuestros alumnos, planteándolo en los diferentes niveles de concreción curricular.

El objetivo general de este trabajo es desarrollar los pilares básicos que parten del estudio del cuerpo como elemento de comunicación, a través de estructuras globales y sistematizadas que configuran las bases y técnicas coreográficas del movimiento corporal.

1.-FUNDAMENTACION DE LAS TECNICAS COREOGRAFICAS EN EL AMBITO DE LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE.

Con la entrada del nuevo milenio, y si retrocedemos en el tiempo, podemos observar como actualmente vivimos en una sociedad que incluye en la lista de sus principales ausencias la falta de comunicación humana, el aislamiento individual y grupal, y a su vez la necesidad vital de comunicarnos. La diversidad de prácticas físicas y deportivas, son actualmente el soporte social y culturalmente aceptado como un fenómeno que potencia el bienestar, los hábitos saludables y las posibilidades de comunicación verbal y no verbal.

Desde esta perspectiva, los profesionales que nos dedicamos a la enseñanza de la Actividad Física y el Deporte, y partiendo del movimiento corporal expresivo y comunicativo, hemos de considerar la labor que desde este ámbito de conocimiento podemos aportar.

El desarrollo de las capacidades de comunicación, desde el contexto de la enseñanza, son definidas por Kaplun (1998) como “ La búsqueda de un resultado formativo, desde un fenómeno complejo donde los sujetos se relacionan verbal y corporalmente con el fin de expresar, crear y negociar un conjunto de significaciones, sobre reglas establecidas y en un contexto educacional”.

Bajo este prisma, es nuestra intención introducir el concepto de TÉCNICAS COREOGRAFICAS, en el marco de las actividades físicas, no exclusivamente en conexión con el ámbito de la Danza y las manifestaciones expresivas, sino como una estrategia en el aprendizaje que desarrolla las habilidades comunicativas y grupales de nuestros alumnos.

¿Cómo definimos las bases coreográficas?

“Es el conjunto de técnicas corporales, que partiendo de un centro de interés utiliza los elementos fundamentales de la Expresión , organizando lenguaje corporal y musical en manifestaciones artísticas y creativas (Rueda, 1997).

La organización de todos los elementos que configuran la Expresión Corporal (cuerpo, espacio, tiempo, dinámica , e intensidad) de forma integrada, dan como resultado la dimensión comunicativa y creativa del gesto motor.

2.-¿QUÉ OBJETIVOS DESARROLLAN LAS TÉCNICAS COREOGRÁFICAS EN EL ÁMBITO E LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE?.

- Desarrollar los pilares básicos que parten del estudio del cuerpo como elemento de comunicación.
- Valorar el proceso coreográfico como una estrategia para fomentar la cohesión de grupo.
- Potenciar centros de interés que desarrollen la creatividad motriz.
- Utilizar los elementos que configuran la expresión corporal en el contexto del deporte colectivo
- Elaborar juicios y criterios personales mediante un análisis de los diferentes usos sociales de la música y aplicarlos a través de las técnicas coreográficas grupales.
- Estudiar la dinámica de grupos, utilizando como estrategia pedagógica las habilidades rítmicas y comunicativas

3.-LAS TÉCNICAS COREOGRÁFICAS COMO CENTRO DE INTERES.

Podemos entender las técnicas coreográficas, desde el concepto de elaboración organizada de cuatro elementos fundamentales como son:

- La corporalidad expresiva
- La utilización del espacio, atendiendo a la verticalidad y horizontalidad en sus diseños coreográficos.
- el tiempo, desde una perspectiva cualitativa en la que el carácter expresivo se lleva a cabo a través de las estructuras rítmicas simples y compuestas.
- la intensidad, como modificación de las formas corporales que otorgan timbre, color y personalidad al movimiento. El gesto, en su amplio espectro de significación, es el elemento principal que regula la energía del cuerpo y modula los contrastes

Como centro de interés, podemos destacar dos vertientes:

1º.-Centro de interés en la actividad deportiva:

como actividad en sí, o proceso de organización. Estas bases coreográficas se desarrollan partiendo de los niveles de organización espacial, del número de jugadores que tiene la actividad deportiva en sí, ordenando el gesto motor, las situaciones tácticas individuales y colectivas desde la percepción espacio-temporal, estableciendo un dialogo corporal entre los jugadores. En este centro de interés, se logra a través de estas bases una mayor cohesión de equipo, y se establece una comunicación intergrupo eficaz. El trabajo cooperativo en el deporte, es fundamental para lograr una mayor eficacia y rendimiento del mismo, siendo para ello implícito el desarrollo de las habilidades de comunicación. Así, Corraze(1986) aplica el término de Habilidades de comunicación a los gestos corporales eficaces, posturas y cambios de ritmo en las posturas, las relaciones de distancia entre los sujetos, los objetos y los cambios que se establecen entre ellos.

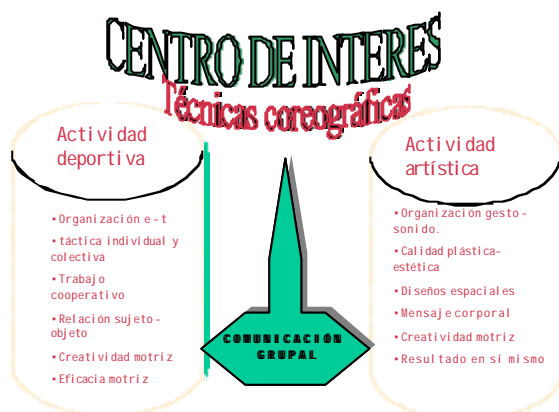
En este sentido, las estructuras coreográficas se convierten en una metodología de trabajo cuyo fin es la participación activa del grupo y el desarrollo de la creatividad motriz individual y colectiva, donde es fundamental dinamizar y

solucionar conflictos tácticos planteados, teniendo en cuenta los siguientes parámetros(Lucas, 1994):

- Definición clara de objetivos
- Establecer los contenidos de trabajo.
- Aplicar una metodología encaminada a la comunicación del grupo.
- Dinamizar al grupo con estrategias de motivación y teniendo en cuenta los ritmos individuales y colectivos de los participantes.

2º.-*Centro de interés como resultado en sí mismo.* Cuando las técnicas coreográficas las introducimos en el ámbito de las manifestaciones expresivas: la danza, el teatro, revela una calidad y grado de organización como fin en sí mismo, creativo y comunicativo. En esta vertiente, la técnica coreográfica, se convierte en un pilar básico para el desarrollo de modelos que parten del estudio del cuerpo como elemento de comunicación colectiva, en interacción con el medio que le rodea en consonancia con una estructura rítmica y variaciones de energía. En este apartado, consideramos la danza como la relación entre el gesto y el sonido (música) con un elemento común entre ellos: EL RITMO.

Cuando las bases coreográficas tienen como centro de interés la calidad plástica y estética del movimiento, y la fusión entre la música y la motricidad expresiva, a través de la técnica corporal, es fundamental que el grupo sea colaborativo, y el proceso coreográfico atienda desde esa intervención educativa, al proceso de comunicación entre el grupo emisor, el espectador-receptor y el mensaje corporal, percibiendo a las personas que realizan la composición, no al acto en sí.



Figuranº1. Proceso coreográfico como Centro de Interés

Por lo tanto, los aspectos fundamentales a tener en cuenta en el proceso de elaboración, desde una perspectiva educativa es la siguiente:

- Partir de la globalización de propuestas a través de estilos productivos (estilos de enseñanza que fomentan la creatividad)
- Encadenar desde la propuesta musical los gestos motores y habilidades específicas, fusionando los elementos fundamentales que definen la capacidad expresiva y que están incluidos en el desarrollo coreográfico: la corporalidad en unas estructuras espaciales realizadas a través del ritmo y personalizadas en los cambios de dinámica o intensidad.
- Desde la música y la imagen motriz, favorecer tanto en el proceso como en el resultado final toda implicación emotiva que facilita el canal de comunicación no verbal y del cual no podemos prescindir. Desde este ángulo, Castañer (2001) habla de dos dimensiones que favorecen la armonización y equilibrio corporal:
 - La *melodía gestual* efectuada a través del encadenamiento continuo y sucesivos de gestos corporales enlazados,

- La *armonía gestual* referida a la suma expresiva de los matices gestuales que se realizan simultáneamente en el tiempo y producen acciones motrices más complejas. A esta idea le añadimos la armonización entre la personalidad musical y su traducción al movimiento en el desarrollo de las técnicas coreográficas

4.-RELACIONES ENTRE LAS TECNICAS COREOGRAFICAS Y LOS CONTENIDOS TRANSVERSALES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.

Desde el campo de la enseñanza de la actividad física y el deporte, consideramos la importancia de la formación y el trabajo cooperativo, y el planteamiento de los contenidos del curriculum desde un proceso educativo global.

*El proceso de enseñanza de técnicas coreográficas tiene dos vertientes:

la enseñanza formal y la enseñanza de acciones formativas extraescolares, en el que las técnicas coreográficas, como núcleo de la Expresión Corporal aporta los contenidos para acercarnos al área de recreación y tiempo libre.

En función de las intervenciones didácticas y las finalidades educativas integramos de forma intra e interdisciplinar los núcleos de contenidos. Del mismo modo la relación entre ellos es bidireccional, por lo que su aplicación didáctica, a modo de ejemplo la estructuramos en función de los objetivos planteados:

En el núcleo de contenidos de E.C, aplicamos la enseñanza de bases coreográficas, y de forma natural tienen transferencia con ejes transversales los campos transversales cuya conexión incide en la vida cotidiana, relacionando los conceptos, procedimientos y actitudes en aula como fuera de ella.

Considero que el objetivo en esta relación, no es que el alumnado acumule conocimientos, sino que los integre enriqueciendo sus posibilidades de expresión y comunicación grupal.

Ejemplificamos esta relación a través de los siguientes núcleos de contenidos:

- Educación para la Salud:

*Aceptar y querer la propia imagen y valoración del cuerpo dentro del grupo coreográfico, desde la E.C, aprendiendo a disfrutar y a crear hábitos de salud como concepto preventivo.

*conocimiento de los beneficios que aporta las actividades físicas de expresión para mejorar en cualquier grupo de población: técnicas de respiración y relajación holística.

- Educación ambiental:

*El encuentro entre el cuerpo como “entorno más inmediato” y el medio natural, utilizando la naturaleza y aprendiendo a amarla y respetarla, se desarrolla a través de actividades expresivas en entorno natural: Aerobic playa, sketchs expresivos aprovechando material de la naturaleza, troncos, hojas, los sonidos naturales como fuente de inspiración, potenciándose mutuamente.

- Educación del consumidor

La práctica lúdica, la actitud crítica ante el uso comercial de los estilos musicales, del cuerpo como objeto etc, se canaliza a través de representaciones y técnicas de dinámica de grupo en el ámbito expresivo, utilizando los elementos constituyentes de las bases coreográficas como estrategia educativa.

Como propuesta la utilización de material reciclado y de desecho como objetos dinámicos en las coreografías.

- Educación para la igualdad de oportunidades de ambos sexos:

Todas las manifestaciones expresivas se consideran como actividades equilibradoras y coeducativas, partiendo de la base que como afirma Ribeiro (1997), a través de estudios longitudinales, la capacidad grupal expresiva y comunicativa se puede desarrollar en cualquier ser humano, por lo que son conductas aprendidas.

- Lenguaje musical:

Los objetivos del área de Música forman parte indisoluble con las técnicas coreográficas, ya que el conocimiento del lenguaje musical es componente inherente

al desarrollo de los elementos coreográficos, y la música es fin en sí mismo, desde el momento en que el lenguaje corporal alcanza su dimensión artística y creativa (Rueda, 1997). Los objetivos a tener en cuenta son:

1.-Expresar de forma original sus ideas y sentimientos mediante el uso de la voz, los instrumentos y el movimiento, plasmados por medio de las diferentes técnicas coreográficas.

3. Utilizar de forma autónoma y creativa diversas fuentes de expresión musical.

Este objetivo supone acercar a alumnos y alumnas a las principales fuentes de información musical que le permitan comprender y disfrutar los distintos mensajes y manifestaciones musicales. Dicha información ha de aplicarse en situaciones de creación y comunicación de mensajes propios, así como en la explicación de los procesos implicados en ellas, utilizando una terminología apropiada.

4. Utilizar y disfrutar del movimiento y de la danza como medio de representación de imágenes, sensaciones e ideas, enriqueciéndolas con propuestas coreográficas.

Este objetivo, al considerar el movimiento como vía de expresión, ha de contribuir a la desinhibición, ofreciendo a los alumnos y alumnas la posibilidad de aumentar su autoestima y bienestar personal. Con el movimiento, y especialmente en el contexto de actividades grupales, se abren otras perspectivas para una mejor comprensión del lenguaje musical. Dicha comprensión alcanza un mayor nivel de concreción en la danza al conjugar el movimiento con el ritmo, el fraseo, la dinámica de la obra y su carácter armónico.

El contenido de técnicas coreográficas propone investigar las posibilidades que ofrece el movimiento y nos ponen en contacto con el espacio, la musicalidad y la disponibilidad del cuerpo. Son completamente aplicables a multitud de contenidos de la actividad física y el deporte.

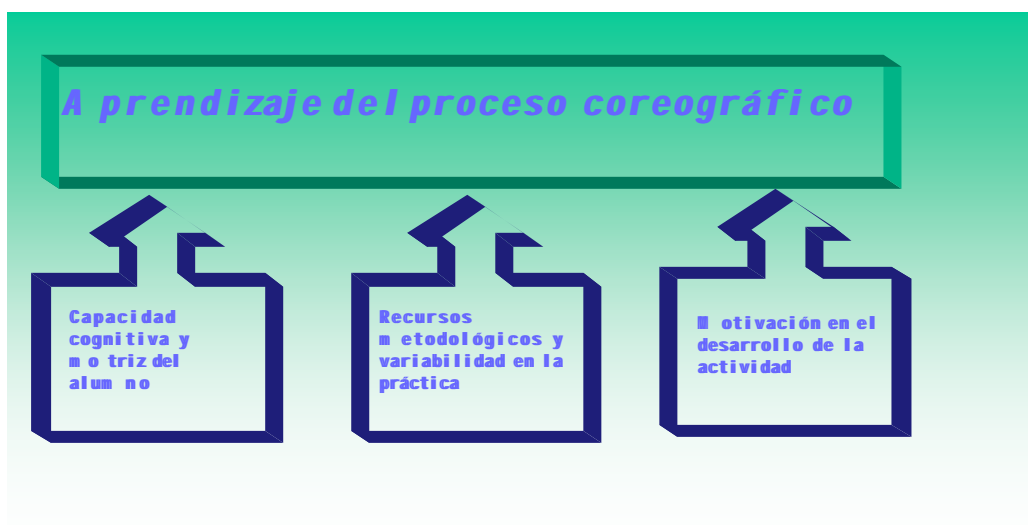
5.-ELEMENTOS FUNDAMENTALES EN EL DESARROLLO DE LAS TÉCNICAS COREOGRÁFICAS. APLICACIÓN DIDÁCTICA.

El éxito del aprendizaje en el proceso coreográfico depende fundamentalmente de tres factores:

1.- La capacidad cognitiva y motriz del alumno

2.- La metodología empleada.

3.- La motivación que incita al desarrollo de la actividad.(Birkenbihl,1996).



Figº2.-Factores de aprendizaje en el proceso coreográfico

Estos tres factores van encaminados a desarrollar los elementos básicos que componen una sesión coreográfica, y que se determinan de forma interrelacionada:

5.1.-CORPORALIDAD EXPRESIVA

El conocimiento corporal y las distintas formas en las que el cuerpo puede moverse constituyen los cimientos de la danza y es uno de los elementos imprescindibles para el desarrollo de las técnicas coreográficas, cuyas posibilidades expresivas y de movimiento variarán en función de la condición física y técnica corporal. Es importante, pues, favorecer que los alumnos conozcan, vivencien y sientan su cuerpo, así como las numerosas posibilidades de movimiento que éste tiene.

Tomar conciencia de nuestro cuerpo, de las capacidades motrices, de su energía y de las emociones y sensaciones que se producen en él. Crear formas individualmente, por parejas o en grupos, con y sin contacto, constituyen las diferentes posibilidades de movimiento. Las formas del cuerpo se pueden trabajar de manera estática o en combinación con movimiento por el espacio.

Cuándo existe un conocimiento amplio y variado de los esquemas motores que podemos utilizar, la coreografía será más rica.

La danza es uno de los recursos más utilizados porque además de trabajar el conocimiento y dominio del propio cuerpo se desarrolla el conocimiento y dominio del espacio, del tiempo y de la estética.

Otro tipo de conocimientos básicos que nos aportaría variedad a nuestras coreografías sería la gimnasia jazz, el ballet contemporáneo, el aeróbic, la gimnasia rítmica, las danzas del mundo, los bailes de salón, el folklore propio de cada región y las diferentes formas de danza que van surgiendo a raíz de los nuevos estilos musicales y demandas sociales, así como las influencias culturales y étnicas que van modificando esta actividad artística en función del momento cultural.

La expresión del cuerpo es otro factor importante que se debe trabajar desde el principio. El cuerpo no solo puede moverse, desplazarse, etc, sino también expresarse.

Los elementos no verbales de la comunicación se producen generalmente de manera inconsciente. Sí preparamos las palabras, pero raramente nos detenemos a pensar el elemento no verbal, gestos y posturas, que vamos a utilizar. Las señales no verbales son más poderosas para expresar sentimientos e incluso se pueden transmitir mensajes de manera más genuina y significativa.

Para alcanzar la máxima calidad expresiva necesitamos algún tipo de estímulo que motive y produzca deseo de expresar por medio del movimiento. La música está estrechamente relacionada con la danza y puede ser un importante estímulo. Según Bachman (1984)-"*El valor del gesto está dado por el sentimiento que lo anima. La música da impulso al movimiento, y, si fue correctamente percibida, se traduce en movimiento expresivo*".

De ahí la importancia del desarrollo de dichos elementos en las técnicas coreográficas ya que se podría:

- a) Transmitir un mensaje, una idea, etc. sin necesidad de utilizar una técnica corporal concreta.
- b) Mejorar el conjunto coreográfico, dando más plasticidad y transmisión de mensaje cuando el nivel de preparación técnica es superior, modificando así el estereotipo rígido del clásico.
- c) Sustituir los esquemas de acción por trabajo coreográfico con elementos no verbales (percusión), con la utilización del espacio (direcciones, formaciones, trabajos grupales, etc.).

El proceso expresivo tiene un desarrollo continuo de aprendizaje, de línea ascendente, de forma que ante un nuevo estímulo se genera un nuevo aprendizaje y el desarrollo de la creatividad motriz.

Las bases del proceso expresivo son: La conciencia corporal, la conciencia espacial y la conciencia temporal. La combinación de éstas da lugar a la calidad de movimiento (energía).

5.2.-ESPACIO DE CREACIÓN COMO CENTRO DE EDUCACIÓN ARTÍSTICA

La estructuración espacial, y la complejidad de combinaciones motrices en este, forma parte esencial en la evolución de las técnicas coreográficas, y su transferencia hacia las actividades deportivas es clara. De todos es conocido, que es a través del movimiento como el alumno elabora sus conocimientos y representaciones espaciales

El empleo de los canales espaciales, desde una etapa de simbolización y abstracción tridimensional del mismo, los utilizamos en las técnicas coreográficas como recursos fundamentales de la composición expresiva, en la que si el canal visual es fundamental en el desarrollo de una coreografía, siendo el 80% de la información al que percibimos a través de este canal, atendemos desde el aspecto comunicativo al canal auditivo, ¿por qué?. Porque las estructuras y diseños espaciales se fusionan con la temporalidad musical, con el lenguaje rítmico a través de la música, siendo un binomio indisoluble y bidireccional: el espacio y el tiempo significa ritmo.

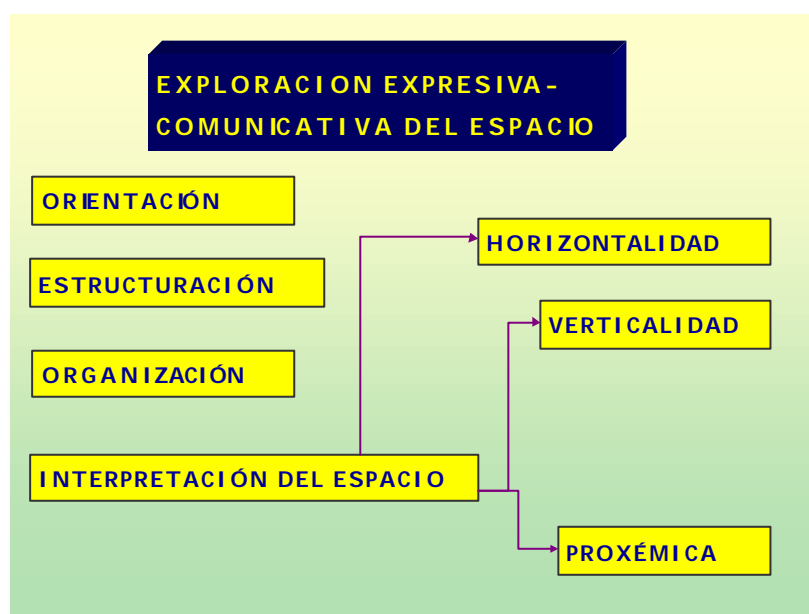


Fig3.-Organigrama secuencial del espacio coreográfico

¿qué parámetros hemos de tener en cuenta en la construcción de diseños coreográficos espaciales?

- Espacio tridimensional, combinándolo de forma individual y colectiva en el espacio coreográfico, y en relación con el suelo, paredes, objetos y personas, son clasificatorias para una mayor comprensión del espacio y utilización del mismo. Dentro del espacio personal, y para lograr una mayor variedad, se debe

trabajar el movimiento a distintos niveles (distribución del espacio en planos horizontales según su altura a partir del suelo):

- Nivel bajo (próximo al suelo o en contacto con él),
 - Nivel medio que se encuentra entre la posición de demi-plie y de pie.
 - Nivel alto que implica una elevación de todo el cuerpo o de parte del mismo, un salto o una extensión hacia arriba.
- Evoluciones por el espacio: El concepto de dirección, en danza, hace referencia a la orientación del movimiento y se asocia a determinadas acciones corporales que conducen a movimientos armónicos y responden a las cuestiones sobre los desplazamientos. Se toma como referencia nuestro propio cuerpo, el de los demás y el de la sala. Diferenciamos tres dimensiones: alta-baja, izquierda- derecha y hacia delante- hacia atrás. De la combinación de éstas resultan las diagonales y direcciones combinadas que pueden ser variadas.

Las trayectorias son las líneas descritas por cualquier parte de un cuerpo en el espacio y pueden ser rectas, circulares o curvas, irregulares o quebradas.

Las formaciones o figuras geométricas que se describen por el lugar que cada uno ocupa en relación a la sala y con respecto al cuerpo de los demás, y que da movimiento a la coreografía aún prescindiendo de la técnica corporal. Se pueden clasificar:

A/ Según el número de participantes (todo el grupo o por subgrupos, o pequeños grupos en el subgrupo)

B/ Según la amplitud: Grandes que ocupan todo el espacio o abiertas y pequeñas de espacio reducido o cerradas.

C/ Según el dinamismo: estáticas o silencio corporal y en desplazamiento. Es importante aquí señalar el tipo de trabajo que se puede desarrollar para dar variedad y originalidad a la coreografía sin necesidad de buscar elementos de dificultad.

- Simultaneo:

1/ Todos realizan el mismo movimiento al mismo tiempo

2/Todos realizan diferentes movimientos al mismo tiempo, individualmente o en subgrupos.

- Sucesivo: También denominado en cascada. Se realizan los movimientos uno seguido del otro, generalmente iguales, para que se produzca el efecto de ola, entrando en cada uno de los pulsos.

- Forma musical Canon: Cuando en la coreografía hay entradas y salidas de subgrupos en las que se combinan el trabajo con los mismos o diferentes movimientos. Forma musical que reproduce la misma estructura motriz con entradas sucesivas en el tiempo. Puede ser abierto cuando la repetición es exacta en oleadas, o cerrado cuando se modifica algún compás en el final de la frase musical o corporal.

▪ Forma Musical en Eco: como fenómeno acústico y corporal que consiste en una o varias repeticiones distintas de un esquema métrico, melódico o corporal. Diferenciamos eco simple, si solo se repite una vez y eco múltiple si se repite dos o más veces. Igualmente puede ser fragmentado, cuando se repite cada idea, o integrado cuando se repite la idea musical o corporal completa.

- Forma Musical en Rondó: Es una forma musical, que se adapta a esquema de movimiento, y data del siglo XIII. Su origen pertenece al campo de la danza.

El esquema consiste en un estribillo con repetición de la misma melodía y la misma rima corporal, y desarrollos sucesivos diferentes, intercalando el estribillo. Proviene del inglés: *round*, que significa girar en redondo, crear estructuras corporales en círculos sin fin

Como ejemplo sería: A +B +A +C +A +D +A..... Su estructura espacial fundamental es la circular y variaciones sobre esta

5.3.-MOTRICIDAD TEMPORAL

El tiempo, respecto al movimiento, está relacionado con la duración que implica realizar una acción motriz. Cualquier movimiento se ajusta a una estructura rítmica. El ritmo es un elemento de la música que el ser humano va percibiendo a través de los sonidos, y cuyo desarrollo se hace a través del movimiento.

Por lo tanto ritmo y movimiento están estrechamente relacionados de manera que se consigue armonizar, ordenar y dar significado a una coreografía.

El ritmo distribuye armónicamente sonidos, pulsos, acentos y pausas en el tiempo.

Los elementos del ritmo para nuestra propuesta son:

- *Pulso*: Son los tiempos regulares sobre los que se desenvuelve y cobra vida el ritmo. Es el latido de la música, semejante al latir del corazón o al tic-tac de un reloj. Es uniforme, monótono, constante, permanece hasta en el silencio.
Es fácil de identificar en las melodías que generalmente utilizamos para nuestras coreografías, ya que la música actual utiliza una métrica sencilla. Andar es una sucesión de pulsos, cada pulso es un paso.
En música, el pulso es la base de la organización del tiempo que permite apreciar y comparar diferentes duraciones.
- *Tempo*. Es la frecuencia media del pulso musical. Es equivalente a la duración que existe entre dos pulsos. Consideración importante que haremos al elegir una música porque no es lo mismo trabajar corporalmente con una melodía que tenga 80 puls/min que otra que tenga 150 puls/min. El intervalo de tiempo entre cada pulsación es diferente, en el primero es mayor y por tanto menor velocidad de ejecución.
- *Acento o ictus*. Son las pulsaciones que se destacan en intensidad y se repiten de forma periódica dentro de un conjunto de pulsaciones. La mayor fuerza con que se ejecuta uno de los pulsos y tiene cierta periodicidad. Estos pulsos acentuados se caracterizan por concentrar una cantidad de energía mayor que la de los restantes. Son los pulsos que suenan más fuerte, con más intensidad. Es muy importante distinguirlo para aplicar posteriormente las frases musicales.
- *Frase musical*: Es la expresión de un sentido musical completo. Generalmente tiene 8 tiempos o pulsos. Cuatro frases musicales pueden formar un periodo .

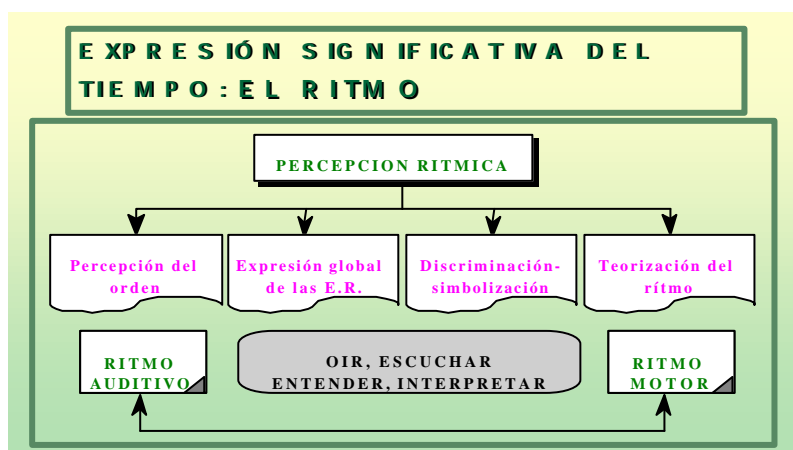


Fig4.-Relación ritmo auditivo- ritmo motor. Adaptación del esquema de Lamour (1985)

5.4.-COMUNICACIÓN ARTÍSTICA.

En este apartado, es nuestra intención destacar la importancia de la intensidad o la dinámica gestual, como empleamos en el argot de la danza, y como interactúa con los parámetros temporo-espaciales para dar significado expresivo, creativo y comunicativo al movimiento, siendo este el objetivo comunicativo en la composición coreográfica. La intensidad se asocia a la tonicidad y control del tono postural en el lenguaje expresivo.

Laban (1987) hizo un estudio del movimiento llegando a una clasificación en la combinación de intensidad-tiempo-espacio.

Ballesteros (1987) define el tono como “ el grado de tensión muscular en estado de reposo y que acompaña también cualquier actividad postural o cinética”. Depende de la madurez neuromotriz y la toma de conciencia del cuerpo. Las sensaciones propioceptivas que recibimos a través del tono son imprescindibles para exteriorizar expresiones que tengan significado propio. El control postural conlleva a la expresión del gesto.

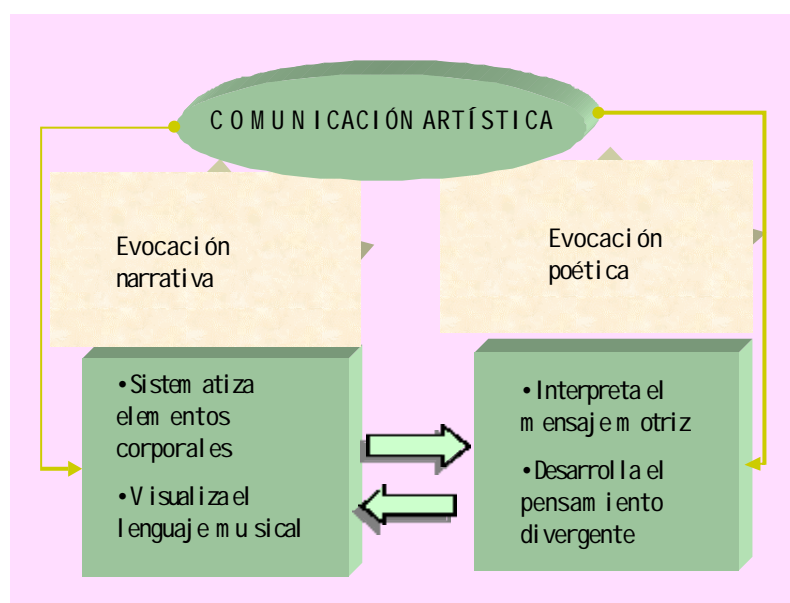


Fig5.-Elementos de la Comunicación artística a través del movimiento

El concepto de comunicación artística encierra el conjunto de todos los elementos anteriormente descritos y se expresa con un doble mensaje, ya que las interpretaciones y significados del lenguaje corporal en la composición coreográfica tiene una dimensión gráfica y concreta, y otra dimensión pictórica y con múltiples interpretaciones.

Perez & Thomas (2000) nos indican que en la comunicación artística podemos citar dos elementos constituyentes:

- el objeto artístico que nace de la presencia del creador a través del movimiento.
- El receptor que observa, lee el movimiento, participa de su mensaje, lo interpreta y es componente activo en el proceso.

Desde estos dos elementos , en el proceso de creación final coreográfica encontramos dos pilares durante todo el desarrollo:

Evocación narrativa: la construcción y enlace de elementos de forma sistematizada, donde se combinan las habilidades motrices hilvanadas y enlazadas, de forma ordenada y con el objeto de “visualizar” el lenguaje musical en un espacio y en un tiempo. Esta estructura se interesa por el aspecto figurativo de los elementos sonoros, plásticos, coreográficos, es la lectura completa del diseño coreográfico.

Evocación poética: permite las interpretaciones del mensaje motriz aportando así creatividad y sensibilidad a la composición coreográfica. Es una lectura más transversal del movimiento cargada de subjetividad y donde es fundamental la educación artística del alumno.

6.-PROPUESTAS PRÁCTICAS EN TECNICAS COREOGRAFICAS.

De acuerdo con el planteamiento teórico expuesto y atendiendo a que la modificación del comportamiento se realiza mediante la práctica fundamentalmente, presentamos algunas propuestas con las que se inicia la metodología coreográfica y sus posibles transferencias al campo de la actividad física y deportiva:

Estructuración espacial coreográfica

Para la organización de coreografías es importante trabajar el espacio de forma clara y siempre conjuntamente con los tiempos musicales.

* Se colocarán en grupos de 6 alumnos y dibujarán en una cartulina seis formaciones diferentes con 6 puntos que representen su colocación (rectángulo, triángulo, línea vertical, oblicua, dos triángulos pequeños, círculo, flecha, etc.).

El ejercicio consiste en realizar un movimiento o más de 8 ó 16 tiempos en el sitio, y un ejercicio de desplazamiento (8 tiempos) para cambiar de formación. Al cambiar de figura se realiza otra vez el mismo movimiento en el sitio (8 ó 16 tiempos) y de nuevo el mismo desplazamiento para ir a otra formación.

Variante: Cambiando los ejercicios de la formación y del desplazamiento cada vez. En este caso la coreografía resultará más variada.

Capacidad rítmica

Es importante desde el principio del aprendizaje de bases coreográficas percibir las frases musicales y los pulsos para poder llegar 1º a la sincronización entre ellos y 2º a la organización de cualquier coreografía.

*Se colocan los alumnos en un círculo divididos en cuatro partes. Unos marcarán redondas, otros blancas, negras y corcheas. La forma de percutir puede ser variada: palmadas, pitos, en el suelo, sobre distintas partes del cuerpo, con las manos, los pies, con instrumentos de percusión, etc, y según convenga a cada figura. Se utiliza una música que sea fácil de marcar y no muy rápida. Realizar ahora los siguientes ejercicios:

- Cada grupo percute su parte sucesivamente (canon): primero las redondas, seguidamente las blancas, después las negras y por último las corcheas (4 frases musicales).
- Cada grupo percute su parte y todos al mismo tiempo (1 frase musical).
- Todos marcan todo sucesivamente (4 frases musicales)
- Podemos ahora introducir variantes jugando con los tiempos de entrada e intercalando las figuras musicales. Por ejemplo: Comienzan las blancas y en la mitad de la frase musical (tiempo número 5) entran las corcheas y en medio percuten las negras y por último entran las redondas.
- Fuera del círculo ponemos un movimiento a cada figura musical. Por ejemplo: redondas = con brazos arriba describir dos rotaciones de tronco en el plano frontal (8 tiempos). Blancas = subir y bajar brazos dos veces (8 tiempos). Negras: ocho pasos (8 tiempo). Corcheas = ocho saltos de caballito (8 tiempos). Las cuatro frases musicales las podemos hacer varias veces seguidas y buscar también sus variantes.
- El último ejercicio de este apartado es una propuesta de trabajo: Los alumnos, por grupos, escriben tres frases musicales mezclando las figuras y ponen movimiento a cada una de ellas. Por ejemplo:
 - 1ª frase: negra, negra, negra, negra, blanca, negra corchea (8 tiempos).
 - 2ª frase: negra, corchea, negra, corchea, redonda (8 tiempos).
 - 3ª frase: blanca, negra, corchea, blanca, blanca (8 tiempos)

* Caminar por el espacio durante 8 tiempos (una frase musical), los 8 tiempos siguientes con un compañero se juega a los cordones: codo derecho (2 tiempos), codo izquierdo (2 tiempos)..., 8 tiempos de nuevo caminar libremente y los últimos 8 tiempos para percudir palmadas con otra pareja. Se pueden utilizar múltiples variantes de este tipo.

Se introduce a continuación el tema coreográfico con el objetivo de seguir contando los pulsos y diferenciar las frases musicales.

* Caminar por el espacio durante 8 tiempos, los ocho siguientes buscar una pareja y cogerse de las manos, y ocho tiempos para jugar a la rueda con el compañero. Sin parar la música continúan caminando libremente por el espacio (8 tiempos), ahora buscan el trío (8 tiempos) y juegan a la rueda (8 tiempos) y así sucesivamente hasta que la rueda la forma toda la clase.

Habrán momentos en que los múltiplos no puedan ser iguales, no importa, lo importante es que se cumpla el mínimo de ruedas con el número que se busca.

* Con ruedas pares (8, 10 alumnos, que se miran dos a dos) jugamos a los cordones durante dos frases musicales (16 tiempos). Las cuatro siguientes frases (32 tiempos) se camina libremente por el espacio pendiente de que en la última frase vamos colocando la rueda exactamente igual que al principio para comenzar de nuevo el ejercicio.

Con esta propuesta global, introducimos las técnicas coreográficas variando los tiempos del desplazamiento en función del recorrido y señalando un lugar para formar las ruedas.

Ejemplo: Las ruedas se colocan en los vértices de un cuadrado y el desplazamiento se realizará en el sentido de las agujas del reloj por los lados del cuadrado hasta el siguiente vértice. En la rueda juegan a los cordones durante 16 tiempos y el desplazamiento se realiza en otros 16 tiempos (8 tiempos para el desplazamiento y 8 para organizar la rueda más o menos).

Con este esquema se pueden realizar otras variantes, buscando todo tipo de figuras y trayectorias. Si les resulta muy difícil el ejercicio de los cordones se puede jugar solo a la rueda, ya que el objetivo es principalmente coreográfico, es decir, organización en cuanto al tiempo y el espacio.

Técnica corporal

Circuito de condición física con cinco estaciones, cuatro colocadas en los vértices de un cuadrado y la otra en el centro. En cada estación hay 32 tiempos (4 frases musicales) y para el cambio de estación hay dos frases musicales (16 tiempos).

1ª estación: Flexibilidad. Cuatro ejercicios diferentes de ocho tiempos cada uno.

2ª estación: Velocidad. Cuatro ejercicios distintos de ocho tiempos cada uno.

3ª estación: Fuerza. Cuatro ejercicios de ocho tiempos cada uno. Los ejercicios pueden ser por parejas en las que los dos trabajan o uno sirve de ayuda al otro.

4ª estación: Descanso (32 tiempos).

5ª estación (la del centro): Pequeña coreografía sencilla de aeróbic o gimjazz (32 tiempos).

Globalmente se ha trabajado también la resistencia.

7.-METODOLOGÍA.

La doble vertiente del acto educativo nos indica que los objetivos van enfocados por un lado a personalizar y por otro a socializar al alumno. Los componentes didáctico-expresivos que vamos a analizar en este apartado son:

- a) ¿Para qué enseñar? objetivos didácticos
- b) ¿Qué enseñar?. Secuenciación de contenidos. Atención a la diversidad.
- El taller. Estructura de sesión. Pasos en las actividades de aprendizaje.
- d) Importancia de los estilos de Enseñanza. ¿Cómo enseñar?.
- c).-Interacción alumno-profesor. Técnica de dinámicas grupales. ¿Quién?
- d).-Estructura de sesión ¿Cuándo introducirla en el currículo?. Orientaciones metodológicas
- e).-Evaluación: para evaluación-metaevaluación. Valorar ¿qué, cuando, como?

¿Qué enseñar?

En la selección de los contenidos de enseñanza es necesario junto a los aspectos cognitivos, atender igualmente a los rasgos afectivos que inciden en el aprendizaje.

La secuenciación comienza con la expresión corporal de base, en combinación de los ejes referenciales que progresan hacia la Danza, la Dramática corporal, la motricidad musical y el mimo, integrados a lo largo del proceso curricular y atendiendo a los conceptos que definen el desarrollo de las técnicas coreográficas

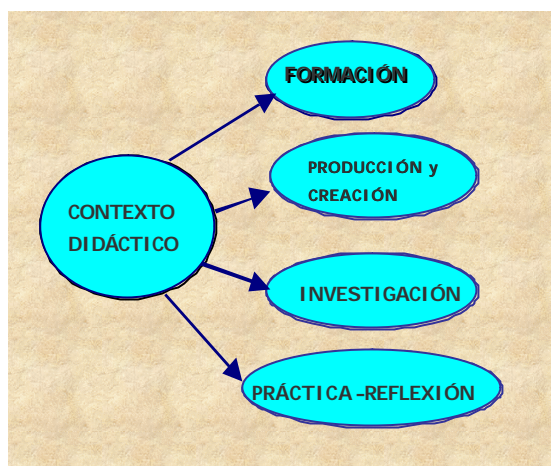


Fig6.- Fases para el aprendizaje coreográfico. Perspectiva didáctica

Desde estas propuestas de contenidos, se diseñan las partes de una sesión tipo, y dentro de esa sesión cómo se formulan las actividades de aprendizaje: La sesión coreográfica se plantea como un taller, entendido en una cuádruple acepción:

1º formación

2º producción

3º creación e innovación

4º experiencias prácticas que culminan en la teoría. ¿Por qué llamamos taller?.

Porque en este todo se experimenta, se discute, y la colaboración entre los miembros juega un papel fundamental, debido a que su interacción es constante y el profesor adopta roles en función de los objetivos referidos a contenidos conceptuales, actitudinales y procedimentales.

El desarrollo de las sesiones se estructuran en las siguientes fases que es necesario respetar:

A) Calentamiento expresivo: presentación y puesta en acción

B) Espacio de Creación (Parte central contenidos, de proceso de investigación).

C) Relajación holística.

D) Reflexión compartida y feedback. Es importante porque los alumnos valoran la sesión desde el punto de vista conceptual y actitudinal, lo que favorece al profesor a los aspectos procedimentales de las siguientes sesiones.

*Las actividades de aprendizaje que se proponen han de seguir los siguientes pasos (Castañer, 1996):

1.-Inicio de la sesión se establecen los vínculos de relación con lo aprendido anteriormente, el preconcepto y el constructivismo de aprendizaje recordando o ejecutando los conceptos ya trabajados.

2.- Se sitúa la sesión con los objetivos claros y precisos.

3.-Se trabajan los contenidos específicos con una progresión de lo individual a lo colectivo y el grupo, y de propuestas globalizadas a las más específicas., la expresión es el nexo de unión entre la técnica y la creatividad, entre la espontaneidad y la regla establecida,

4.-Se finaliza la secuencia con la verbalización oral o escrita del resumen de los contenidos trabajados, de forma reflexiva (autoevaluación.).

*.Atención a la diversidad.Hay que distinguir entre trabajo individual, es decir la misma tarea para todos realizada de forma individual y el trabajo individualizado adaptado a cada alumno y preparado para él. Las adaptaciones curriculares tienen en la enseñanza de técnicas coreográficas su máxima expresión, para dar respuesta adecuada a todos los alumnos, en función de sus características e intereses, siguiendo globalmente los siguientes aspectos:

- 1.-Actividad globalizada.
- 2.-Elaboración de la acción motriz.
- 3.-Perfeccionamiento del gesto motor: capacidad creadora

7.1.ESTILOS DE ENSEÑANZA.

Consideramos que no existe el estilo de enseñanza ideal, sino más bien una actitud abierta, flexible y dinámica adaptando los estilos y técnicas de enseñanza a las diferentes situaciones didácticas planteadas. Desde un planteamiento general, y de forma progresiva, es útil combinara en el comienzo del proceso la técnica de instrucción directa y la técnica basada en la indagación, no instructiva que da paso al proceso creativo, para culminar en los estilos más idóneos de desarrollo de la expresividad corporal que son los ESTILOS CREATIVOS (Delgado,1992)¿Que aportan cada uno de ellos?.

- -El estilo de enseñanza más directivo proporciona las bases para mostrar un amplio repertorio y vocabulario motor,.Fundamentalmente se basa en la reproducción motriz de lo que realiza el modelo a seguir: profesor otro alumno, hojas de registro, plantillas, , hojas de tareas etc, ya que la originalidad, espontaneidad y creación no son el trabajo de base de ningún aprendizaje
- -De forma progresiva, la técnica de enseñanza mediante la búsqueda o por indagación, supone mayor implicación del alumno, siendo el profesor el dinamizador del proceso, y el alumno o grupo es responsable de las decisiones tomadas ante estímulos presentados.
- -La expresión vivencial práctica y socializante culmina con los estilos creativos. En este núcleo de contenidos, no siempre es suficiente los conocimientos didácticos, sino que hay que sumarle la experiencia personal, e investigar en la propia realidad educativa.

7.2.-¿EL PROFESOR-FORMADOR-FACILITADOR?.

Partiendo de este principio definido como -yo no enseño a mis alumnos los pongo en disposición para que aprendan...

Podríamos denominar la figura del profesor como facilitador o canalizador del proceso pedagógico y artístico que encierra la E.C, así como el doble enfoque teórico-práctico. El paradigma sistémico, como imagen unitaria acompaña a la actitud globalizadora, transversal e interdisciplinar que este facilitador ha de apostar en el planteamiento de los contenidos. La mezcla de las variables artísticas y didácticas es el modelo de profesor defendido por Motos(1997). Así, subrayamos el rol del educador junto al rol de animador y artístico Considero que cada profesor adopta su propio estilo, ya que desde la investigación práctica y la reflexión teórica un mismo contenido puede tener itinerarios diversos, compartiendo un objetivo común: LA EDUCACION EN VALORES.

7.3.-¿GRUPO ALUMNOS, TALLER DE INNOVACIÓN, TRABAJO EN EQUIPO?

Partiendo de premisas individuales que potencian la autoestima, base de su futura autonomía e iniciativa, la clase se convierte en grupo de trabajo que investiga y es protagonista de su aprendizaje y del proceso, en una situación interactiva con el profesor. La salud integral del grupo a través del desarrollo de las habilidades emocionales, las habilidades creativas y comunicativas. La aplicación de técnicas grupales para la cooperación y socialización se incluye en el desarrollo de las sesiones como la técnica Phillips 66, juegos de rol, la sinéctica corporal, el brainstorming (Fabra,1994).

Así el binomio profesor-alumno como paradigma sistémico y dinámico se resume en el desarrollo de estas capacidades:

7.4.-EVALUACIÓN.

Las preguntas son las siguientes: ¿qué valorar? ¿Cómo valorar? ¿Cuándo valorar?. Partiendo de criterios de evaluación adaptados al proceso metodológico establecido en el programa , la valoración tendrá un carácter procesual y continuo, desde una perspectiva actitudinal, fundamentalmente supone una actividad valorativa e investigadora de las capacidades de los alumnos. Prefiero decir valorar que evaluar. Atendemos aspectos generales y específicos de la valoración:

¿Qué valorar? Es primordial el proceso sobre el resultado. Lo actitudinal y procedimental se subrayan sobre lo conceptual. La valoración engloba tanto la acción de quien enseña como la de quienes aprenden y el programa impartido.

Para esta valoración nos basamos fundamentalmente en tres observaciones y toma de datos:

a).-Propuestas prácticas individuales y colectivas, con unos parámetros de valoración reales como estructuras rítmicas, tiempo de duración, relación con los objetos, argumentos etc. (coreografías rítmicas, musicales, sketch de teatro...). Elaborar de manera individual y colectiva, composiciones corporales basadas en los elementos técnicos de las manifestaciones expresivas

b).-Participación vivencial: autonomía, actitud, tolerancia, colaboración, iniciativa.

c).-Propuestas teóricas de reflexión e investigación: relación de conceptos, cuaderno expresivo, diseños coreográficos, investigación acerca del proceso de comunicación.

¿Cuándo llevar a cabo la valoración?. Considero fundamental las anotaciones diarias desde la evaluación inicial o primer tiempo pedagógico, estableciendo la observación mediante estrategias que ayuden al profesor a valorar desde el principio hasta el producto pasando por el proceso: la observación cotidiana, las reflexiones y feedbacks compartidos y las propuestas de composición configuran el proceso de valoración

¿Cómo valorar? Diversificación en los instrumentos de valoración. En función del objetivo relacionado con el contenido conceptual, procedimental y actitudinal, requieren instrumentos específicos de medición.

- Hojas de observación para la valoración entre grupos de alumnos.
- Planes de registro en el que se establezca una autoevaluación de las variables de selección
- Encuesta de valoración de los objetivos propuestos, una vez finalizada la unidad.
- Para la evaluación de los contenidos actitudinales se utilizará una hoja de observación en la que se anotará de forma sistemática y organizada algunos de los comportamientos de los alumnos/as relacionados con su conducta y disposición.
- El cuaderno expresivo.
- Ideario de ítems para la valoración individual.

- Utilización de técnicas autoscópicas para la autovaloración, valoración del grupo, del profesor y del contexto general.

Como propuesta práctica, entre otros parámetros de valoración aportamos este ejemplo desglosado de los aspectos a considerar en una composición coreográfica, desde el ámbito de la enseñanza

Duración de la propuesta Estilo musical y características (compás, frase musicales, cadencias, codas etc)seleccionada por el grupo. Integración de elementos técnicos corporales Posición de partida y final. Evoluciones y figuras, diseños coreográficos. Movimientos simultáneos, alternativos y sucesivos. Utilización de materiales alternativos. Contrastes de posiciones estáticas- movimiento Elementos realizados por parejas, tríos, grupo y combinaciones Figura corporal grupal conclusiva.

8.-BIBLIOGRAFIA

- Bachman, M.L.(1984). *La Rítmica Jacques Dalcroze*. Ediciones Pirámide.Madrid
- Ballesteros, J;Bravo Ducal,J. (1987). *Cuadernos de atletismo*. Madrid : Real Federación Española de Atletismo.
- Birkenbihl, M. (1996). *Formación de Formadores "Train the trainer"*. Ed. Paraninfo. Madrid.
- Camerino,O y Castañer M. (1998).*Guía praxis para el profesor*. Praxis.Ed.
- Castañer, M. (2001). *Tándem 3. El cuerpo: gesto y mensaje no-verbal*. Ed. GRAO. Barcelona.
- Castañer,M; Camerino,O.(1991). *La Educación Física en la Enseñanza Primaria*. Barcelona. Inde, 1996
- Corraze, J. (1986). *Las comunicaciones no verbales*. Madrid. Ed. Nuñez.
- De Paiva, A. (1986). *Análise da capacidade rítmica. Construção e validação de uma bateria de testes aplicada aos factores transcrição, Sincronização e Reprodução*. Tesis Doctoral. Universidad Técnica de Lisboa.
- Delgado,M.A.(1992). Orientaciones a seguir en la reflexión, en la acción, en la formación permanente del profesor de Educación Física. *Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Monografías*,111-122. COPLEF Andalucía.
- Diaz, J. (1994). *El curriculum de la Educación Física en la Reforma Educativa*. Ed.Inde.
- Enciclopedia Larousse de la Música. (1987). Volumen I y IV. Ed. Argos Vergara.
- Fabra, M.L. (1994). *Técnicas de Grupo para la Cooperación*. Barcelona. Ed. Ceac
- Gadner, H. (1983). *Inteligencia Musical. Estructuras de la mente. La teoría de las múltiples inteligencias*. Fondo de Cultura Económica, México. 6,119-148.
- Kaplún, M. (1998). *Una pedagogía de la comunicación*. Madrid. Ed. De la Torre.
- LabanR; Ullmann,L. (1987) *El dominio del movimiento* Madrid : Fundamentos
- Lamour, H. (1985). *La pedagogie du rythme*. Education physique et sport France, 35, 44-48.
- Ley Orgánica General del Sistema Educativo 1/1990, 3 de octubre, por la que se regula el sistema educativo en el Estado Español.

- Lucas Matheu, M. (1994). *Trabajar con grupos*. Ed. Junta de Andalucía. Consejería de Salud.
- Motos Teruel, T; Laferrière,G.(1997) *Prácticas creativas para una enseñanza dinámica : la dramatización como herramienta didáctica y pedagógica*. Ciudad Rea, Ñaque
- Ortiz Camacho, M.M. (2000). *Comunicación y lenguaje corporal*. Ed. Proyecto Sur. Granada.
- Pérez, T.; Thomas, A. (1996). *Danser en milieu scolaire*. Ed. Centre regional de documentation pédagogique des pays de la Loire. Nantes.
- Pérez, T.; Thomas, A. (2000). *Danser les arts*. Ed. Centre Régional de documentation pédagogique des pays de la Loire. Nantes.
- Pinol Duriez, M. (1979). *La construcción del espacio en el niño*. Ed del Rio. Madrid.
- Ribeiro, L. (1997) *La Comunicación eficaz*. Barcelona. Urano
- Rueda Villén, B. (1997). *Ritmo corporal en el deficiente auditivo. Formación y Actualización del Profesorado de Educación Física y del Entrenador Deportivo*. Wanceulen Editorial Deportiva, S.L, 159-168.
- Rueda Villén, B. (2001). *Tándem 3. Cuerpo y creatividad*. Ed. GRAO. Barcelona.
- Viciano Garófano, V.; Arteaga Checa, M. (1997). *Las Actividades Coreográficas en la escuela*. Ed. INDE. Barcelona.
- Watzlawick,B. (1983) . *Menschliche Communication*. Bern. Stuttgart
- Zimmerman, D. (1992). *Observación y Comunicación no verbal en la Escuela infantil*. (2ª edición)