



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 28 – MARZO DE 2010

# “EXPRESIÓN CORPORAL: CONTENIDOS EXPRESIVOS RESULTANTES”

AUTORÍA <b>MIGUEL GALISTEO SARAVIA</b>
TEMÁTICA <b>EXPRESIÓN CORPORAL, RITMO, MOVIMIENTO</b>
ETAPA <b>ESO, BACHILLERATO</b>

## Resumen

Los contenidos expresivos resultantes son aquellos que surgen de la interrelación que se establece entre los contenidos básicos (cuerpo, energía, tiempo y espacio). Al igual que ellos desarrollan la dimensión corporal, la dimensión socio - afectiva y la dimensión cognitiva. Estos contenidos expresivos resultantes son: la kinesfera (cuerpo y espacio), el ritmo (cuerpo y tiempo), las calidades del movimiento (cuerpo y energía) y las acciones básicas del esfuerzo (cuerpo, espacio, tiempo y energía).

## Palabras clave

Expresión Corporal

Movimiento

Ritmo

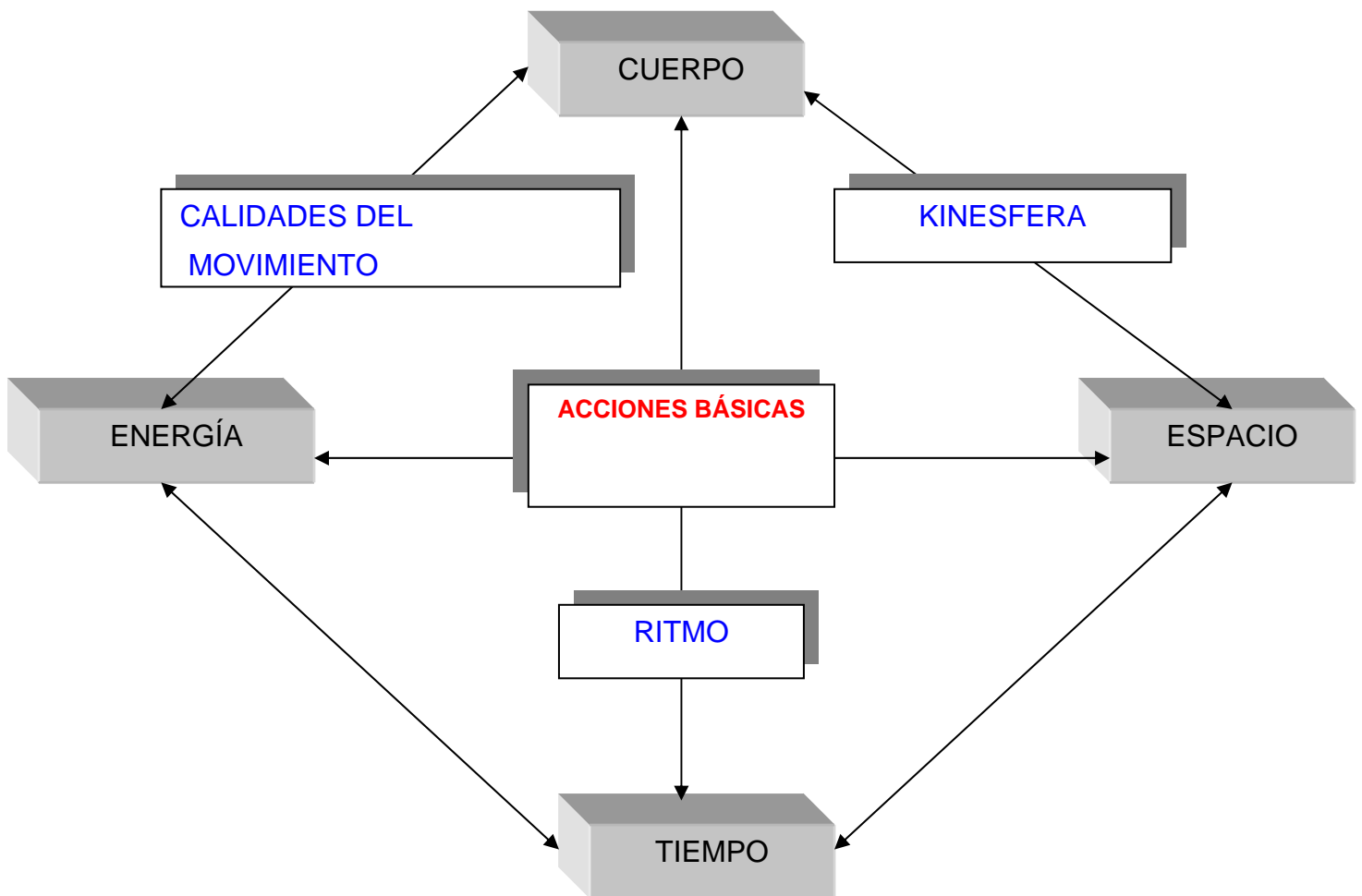
Comunicación

## 1. INTRODUCCIÓN

La educación física aporta aquellos conocimientos, destrezas y capacidades que se relacionan con el cuerpo y la actividad motriz. Una de las funciones que comparte en todas y cada una de las etapas educativas es aquélla que se refiere al aspecto expresivo-comunicativo. Es de considerar que es de

cierta utilidad responder a preguntas que nos pueden surgir como: ¿Por qué y para qué desarrollar las capacidades expresivo-comunicativas? ¿Qué es la expresión corporal y cuáles son sus contenidos? ¿Cómo llevar a cabo ese proceso expresivo-comunicativo? ¿Qué enseñar? ¿Para qué enseñar?, Diseñaremos un esquema que va desde el desarrollo de los contenidos básicos expresivo-comunicativos (cuerpo, energía, espacio y tiempo), hasta los contenidos resultantes expresivos-comunicativos (ritmo=cuerpo+tiempo, kinesfera=cuerpo+espacio, acciones básicas del esfuerzo=cuerpo+espacio+tiempo+energía).

Los contenidos expresivos comunicativos son aquellos elementos indispensables para llevar a cabo una motricidad expresiva, están relacionados con la dimensión corporal, la dimensión socio-afectiva y la dimensión cognitiva.

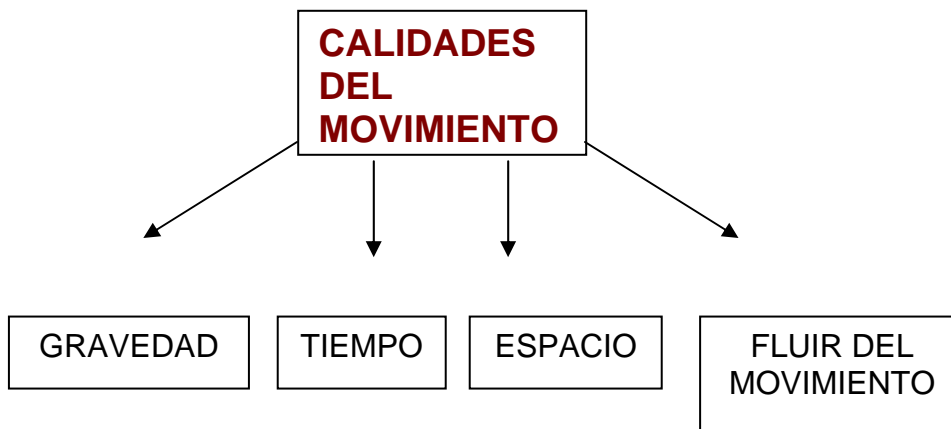


## 2. KINESFERA

- Cuerpo estático: Posturas en diferentes planos y niveles.
- Cuerpo dinámico sin desplazamientos: Gestos, planos, niveles, ejes, movimientos de independización, disociaciones (paralelos y opuestos) y globales.
- Los contrastes: Cuerpo estático/en movimiento, alto/bajo, movimiento paralelo/opuesto.

## 3. CALIDADES DEL MOVIMIENTO

Los cuatro factores que actúan sobre el movimiento son: gravedad, espacio, tiempo y fluir. Las diferentes combinaciones de dichos factores provocan toda una gama infinita de posibilidades del movimiento.



### 3.1. Gravedad

Este condicionamiento puede ser utilizado como expresivo, usando voluntariamente de esa fuerza para acentuar el carácter del movimiento. Existen dos posibilidades fundamentales de trabajo:

- A favor de la fuerza gravitatoria: La utilización expresiva de la fuerza de atracción puede ser activa o pasiva. Es activa cuando nuestro esfuerzo va en la dirección de la fuerza, y pasiva cuando a través de la relajación dejamos que ella actúe sobre nuestro cuerpo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 28 – MARZO DE 2010

- En contra de la fuerza: La utilización expresiva de la fuerza de atracción de hacerse con antagonismo muscular, o superando todo nuestro esfuerzo muscular, con una intensidad suave, llegando a un imaginario estado de ingravidez.

En relación a la gravedad, los movimientos pueden ser pesados o livianos; y en relación a la tensión o grados de antagonismo muscular pueden ser suaves o fuertes.

Según lo planteado podemos establecer cuatro tipos de calidades del movimiento:

- PESADO Y SUAVE: A favor de la gravedad, sin antagonismo (ceder a la atracción de la gravedad usando la relajación muscular).
- PESADO Y FUERTE: A favor de la gravedad con antagonismo (esfuerzo a favor de atracción, con energía muscular).
- LIVIANO Y FUERTE: Contra la gravedad, con antagonismo (esfuerzo en contra de la fuerza de atracción, con energía muscular).
- LIVIANO Y SUAVE: Contra la gravedad, sin antagonismo (movimiento flotante, sin sensación de peso).

### 3.2. Espacio

El recorrido del movimiento dentro del cuerpo también se desarrolla en el espacio: según que tenga una sola dirección espacial, o vaya cambiando de dirección aplicando la sensación de ubicuidad, será directo en el primer caso y flexible o indirecto en el segundo.

El grado de extensión del movimiento es también fundamental por las implicaciones emocionales y expresivas que ello sustenta. Puede ser estrecho o amplio.

El movimiento estrecho es el que aparentemente no sale al exterior. El movimiento amplio sale al exterior. El contenido implícito en ambos tipos de movimientos es muy diferente y, por tanto, su utilización depende de las necesidades expresivas.

### 3.3. Tiempo

Todo movimiento tiene una duración en el tiempo, así como una intensidad y un “tono” o intención. Existen dos modalidades básicas de movimiento en relación al tiempo: el movimiento sostenido (largo, lento y continuo) y el súbito o impulsivo (corto, rápido).



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 28 – MARZO DE 2010

### 3.4. Fluir del movimiento

Los movimientos tienen un recorrido dentro del cuerpo partiendo de un punto que, o es el centro de gravedad o la zona más cercana a él si se mueve una parte determinada. Este fluir puede ser conducido o libre.

Cuando sin dificultad puede ser interrumpido súbitamente en cualquier momento de su recorrido, es conducido. Cuando, por el contrario, no se puede detener en cualquier punto del recorrido, es libre y fluido.

## 4. ACCIONES BÁSICAS DEL ESFUERZO

Imaginemos toda la gama de posibilidades que surgen de las combinaciones de las calidades del movimiento.

Las calidades del movimiento tienen una enorme aplicación en todo lo que es el trabajo corporal, ya sea dirigido a la expresión corporal, a la danza o a la pantomima.

Rudolf von Laban ha reunido en ocho lo que él llamó “acciones básicas de esfuerzo” y que engloban todos los movimientos posibles.

Esas acciones básicas son:

- Presionar: fluir conducido.
- Golpear: fluir conducido.
- Retroceder: generalmente se realiza con fluir conducido, pero puede ser también ser libre.
- Hendir: fluir libre.
- Deslizar: fluir conducido.
- Teclear: puede ser conducido o libre.
- Flotar: puede ser libre o conducido.
- Sacudir: fluir libre.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 28 – MARZO DE 2010

Según las características inherentes a cada acción básica en cuanto a:

- Tensión muscular (antagonismo): fuerte o suave.
- Gravedad: pesado o liviana.
- Espacio: flexible o directo.
- Tiempo: súbito o sostenido.
- Fluir: conducido o libre.

	Tensión muscular	Gravedad	Espacio	Tiempo
Golpear	Fuerte	Pesado	Directo	Súbito
Presionar	Fuerte	Pesado	Directo	Sostenido
Torcer	Fuerte	Pesado o liviano	Flexible	Sostenido
Hendir	Fuerte	Pesado	Flexible	Súbito
Sacudir	Suave	Pesado o liviano	Flexible	Súbito
Flotar	Suave	Liviano	Flexible	Sostenido
Deslizar	Suave	Pesado o liviano	Directo	Sostenido
Teclear	Suave	Liviano	Directo	Súbito



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 28 – MARZO DE 2010

## 5. EL RITMO

### 5.1. 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.

Pulso, tempo y acento nos llevarán a otro concepto fundamental; Frase Musical.

#### 5.1.1. El pulso

Son los tiempos o pulsaciones regulares sobre los que se desenvuelve y cobra vida el ritmo. Es el latido de la música.

#### Propuestas para la asimilación del pulso musical.

- **Propuesta nº 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 su foto 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 pulso 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 nº 2:** 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.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 28 – MARZO DE 2010

- **Propuesta nº 3:** Individualmente, desplazarse por el espacio, dando un pulso por cada pulso de la música; es decir, andando siguiendo las pulsaciones musicales.

### 5.1.2. El tempo

Será la frecuencia media del pulso musical. El número de pulsaciones de una melodía en un minuto.

#### **Propuesta para la asimilación del tempo.**

Individualmente, contabilizar el número de pulsaciones de multitud de melodías con diferente tempo.

### 5.1.3. El acento

Son las pulsaciones 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. Pulsos o beats fuertes y pulsos o beats débiles; pulsos semiacentuados.

#### **Propuesta práctica para la asimilación del acento.**

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

### 5.1.4. Frase musical

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. Por ello, distinguiremos las frases musicales por ese primer pulso que está acentuado.

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.

#### **Propuestas prácticas para la asimilación de la frase musical.**

- **Propuesta nº 1:** Individualmente, sentados en el sitio, intentarán indicar por escrito las frases musicales que contiene una melodía, con un trazo diagonal, tachando los tres trazos verticales anteriores. De esta forma, estructurarán el análisis de la melodía por series musicales.





ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 28 – MARZO DE 2010

**Propuesta nº 2:** 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).

### 5.1.5. El compás

Se podría definir como la organización o agrupación de pulsaciones fuertes y débiles, organizándose estructuras rítmicas binarias, estructuras rítmicas ternarias y estructuras rítmicas cuaternarias.

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.

### 5.2. Adaptación de los movimientos de la coreografía a la música

Existen movimientos estandarizados que ocupan normalmente un espacio o 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. El propio movimiento constituye una única acción. Ej. la marcha, la carrera, etc.
- Movimientos Dobles: aquellos que se ejecutan en dos tiempos o pulsos. 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.

### Propuesta práctica.

Realizar ejercicios donde el profesor ejecuta un movimiento a un tiempo determinado y el alumno lo repite.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 28 – MARZO DE 2010

## 6. BIBLIOGRAFÍA

- García, M. M<sup>a</sup>. (1997). La danza en la escuela. Ed. Inde. Barcelona.
- Shinca, M. (1988). Expresión corporal. Ed. Escuela española S.A. Madrid.
- Shokor, P. (1967). La expresión corporal y el niño. Ed. Ricordi América. Buenos Aires.
- Liciano, V.; y Astrogo, M. (1997). Las actividades coreográficas en la escuela. Ed. Inde. Barcelona.

### Autoría

---

- Nombre y Apellidos: Miguel Galisteo Saravia
- Centro, localidad, provincia: Granada, Granada
- E-mail: miguelgalisteo@gmail.com