



EXPRESIÓN CORPORAL: FAMILIARIZACIÓN CON EL RITMO A TRAVÉS DEL «CLAQUÉ»

1.- Introducción.

En la actualidad la expresión corporal va creciendo y ganando adeptos entre los profesionales de la educación física. Ello es debido, entre otras causas, a la aparición de dicho contenido en los diseños curriculares del área de educación física.

El diseño curricular del área de educación física en primaria, en la Comunidad Autónoma Andaluza (Romero, Pacheco, Sanchís, Monsalvete, Rey y Antequera, 1995), señala entre sus objetivos «utilizar los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicar sensaciones, ideas, estados de ánimo y comprender mensajes expresivos de este modo», en el mismo documento y dentro del contenido conocimiento y desarrollo corporal, vuelve a hacer referencia a los recursos expresivos del propio cuerpo y a las diferentes modalidades de trabajo en el ámbito escolar, así propone entre otros la utilización de danzas, bailes, pantomimas y representaciones.

Con este trabajo queremos ofrecer una alternativa para el desarrollo del ritmo en la edad escolar desde la perspectiva del juego y del movimiento. El claqué nos sirve como medio para abordar el tema desde un punto de vista innovador y motivante para el alumnado, llamando su atención y haciéndole descubrir como los sonidos que realiza con sus pies se convierten en el acompañamiento de una música y en un baile divertido y asequible a todos. No buscamos formar bailarines sino, que partiendo de conocimientos básicos pero suficientes, podemos despertar el interés del alumnado hacia la danza.

A través de este baile, el claqué, podemos:

- * familiarizar al alumnado con el concepto de ritmo,
- * familiarizar al alumnado con la danza,
- * crear situaciones que supongan comunicación con los demás,
- * promover el interés del alumnado hacia el uso expresivo y comunicativo del cuerpo,
- * presentar situaciones que potencien la espontaneidad,
- * trabajar las actitudes de desinhibición,
- * conseguir que el alumnado valore el movimiento de los otros, comprendiendo su intencionalidad,
- * potenciar la creatividad.

2.- Ritmo y movimiento.

El ritmo determina cada una de nuestras acciones corporales. Nuestro movimiento surge como un producto que se expresa en función a nuestro ritmo interno (fisiológico) y al ritmo externo (ritmo que nos imprime las circunstancias y aspectos físicos que no rodean).

El diccionario de las ciencias del deporte (A.A.V.V., 1992: 513) define ritmo como «agrupación, encañamiento y acentuación dinámica de los componentes de una secuencia, cuyo orden está determinado por un esquema temporal requerido y/o elegido por el propio individuo». Para García y Motos (1990: X) el ritmo es «la relación cuantitativa de unidades de movimiento o sonido con las unidades de duración establecidas en un tempo y medida dados».

Podemos por lo tanto decir que la educación del ritmo debe llevarse a cabo de forma conjunta a la del movimiento, sobretodo en las primeras etapas de la educación. El diseño curricular del área de educación física así lo contempla; en él encontramos una secuenciación de los contenidos estructurada en tres bloques: conocimiento y desarrollo corporal, el juego y salud corporal. Dentro del bloque conocimiento y desarrollo corporal podemos observar gran cantidad de contenidos relacionados con la educación del ritmo-movimiento.

Primer ciclo

- * identificación de las fases de la respiración
- * diferenciación entre el orden temporal y la duración
- * observación y comparación de la duración de las distintas fases de una actividad o movimiento
- * conocimiento de los conceptos básicos relacionados con la velocidad
- * observación y experimentación de movimientos a diferentes velocidades
- * utilización del movimiento para responder a sonidos o fragmentos musicales
- * identificación de ritmos binarios
- * adaptación de los movimientos a estructuras rítmicas simples
- * ejecución de ritmos y bailes inventados, tradicionales y populares simples



Segundo ciclo

- * interiorización y apreciación de la respiración
- * conocimiento de los conceptos complejos relacionados con la velocidad
- * relación entre la sincronización y la estructuración temporal
- * Adaptación y sincronización de movimientos con música, compañeros y móviles.
- * Comparar estructuras rítmicas de movimientos sencillos
- * Observar, reproducir y experimentar movimientos con diferentes estructuras rítmicas (con ayuda de palmas, palillos, etc.)
- * distinción de acentos musicales
- * distinción y reconocimiento de frases musicales
- * observación, interiorización y acomodación de movimientos simples a frases musicales
- * relación entre el tempo personal ritmo y movimiento
- * ejecución de danzas y bailes populares

Tercer ciclo

- * comparación de la respiración en diferentes actividades de la vida
- * experimentación de actividades con diferente ritmo cardio-respiratorio
- * conocimiento y experimentación de frecuencias regulares e irregulares
- * apreciación de frecuencias y adaptación a las mismas con diferentes movimientos
- * análisis y comparación de las estructuras rítmicas de los movimientos
- * ejecución de movimientos e interiorización de su estructura rítmica

Como podemos observar de la relación de contenidos anteriores, la educación del ritmo debe ser simultánea a la del movimiento, ya que ambos contenidos son prácticamente inseparables, al tiempo que el trabajo específico dirigido a uno de ellos favorece el desarrollo del otro.

3.- ¿Qué necesito para bailar claqué en la escuela?

Sólo tres elementos son necesarios para poder aplicar el claqué en nuestras sesiones de educación física en la escuela: una pista de baile, un calzado adecuado y ¡música maestro!.

a) Para nuestra pista de baile nos vale la instalación que usamos habitualmente en las clases de educa-

ción física. Lo que más nos interesa en este caso es el suelo, debe ser duro y liso, sin contenidos de alquitrán, asfalto, caucho, etc, es decir, que no contenga componentes de especial adherencia. Tampoco son aptos los suelos enmoquetados o alfombrados y menos aún los terrizos; lo ideal son los suelos de losetas, baldosas y terrazos.

b) El calzado debe ser ligero, ajustado al pie y con suela lisa y dura; en nuestro caso lo tenemos fácil; ¿cómo podemos conseguir unos zapatos de baile así? Adaptando nuestras viejas zapatillas de deporte para la ocasión; tan sólo necesitamos las zapatillas de hace dos años y una cajita de chinchetas metálicas.

Colocaremos las chinchetas en la suela de las zapatillas distribuidas de la siguiente manera: un grupo en la parte de la puntera adoptando una forma semicircular, de manera que cubramos una superficie similar a una media luna, y otro grupo con la misma forma en la parte del talón. Se aconseja en las primeras sesiones colocar solamente las chinchetas de la parte delantera. La cantidad de chinchetas es a gusto del «bailarín».

Cuidado, las zapatillas preparadas de esta manera se convierten en un calzado muy resbaladizo sobre los suelos lisos.

Este material presenta algunas desventajas; a veces la suela de la zapatilla de deporte es muy dura por lo que resulta difícil clavar las chinchetas metálicas; por otro lado hay que tener en cuenta que este material debe venir preparado a las clases sino perderíamos mucho tiempo; y en último lugar advertir que al bailar las chinchetas se pueden caer, por lo que pueden quedar sueltas en el suelo del gimnasio pudiendo provocar alguna lesión a los compañeros que usan dicha instalación en horas siguientes, por ello al terminar la clase debe existir un grupo responsable de recoger las chinchetas perdidas.

Por todo ello para los cursos inferiores recomendamos el uso de un calzado normal.

c) En cuanto a la música debemos elegir aquellas que tengan una estructura simple, fácil de entender para el alumnado; es preferible optar por temas musicales que posean un ritmo marcado y fácil de llevar.

Para conocer el ritmo de la música es necesario tomarle el pulso, conocer su ritmo base, es decir, su patrón regular de pulsaciones (pulsos fuertes y pulsos débiles), de igual manera estudiar su estructura, frases y series musicales (sabiendo que una frase está constituida por ocho pulsos y una serie por un conjunto de cuatro frases, 32 pulsos). Pero no todas las músicas poseen una estructura perfecta, existen temas que presentan cambios respecto a la estructura estándar, a estas irregularidades se les denomina lagunas musicales. Si un tema



sical posee muchas lagunas (frases o series incompletas) es preferible abandonarlo.

Se aconseja seleccionar músicas cercanas a las características y gustos de nuestro alumnado, así tendremos en cuenta factores como la edad, el entorno que les rodea, los intereses del grupo, etc.

4.- ¿Qué puedo conseguir bailando claqué?

- * Experimentar y reproducir movimientos con diferentes estructuras rítmicas
- * Distinguir los acentos musicales. Observación, interiorización y reproducción
- * Distinguir y reconocer frases musicales
- * Observar, interiorizar y acomodar movimientos simples a frases musicales.
- * Relacionar el tempo personal, el ritmo y el movimiento
- * Interiorizar el tempo personal y adaptar los movimientos al mismo
- * Crear y ejecutar secuencias bailadas.

5.- ¿Cuál es la técnica básica?

Para comenzar necesitamos conocer algunos conceptos básicos; qué simbología puedo utilizar para registrar las secuencias de pasos creadas, cuáles son los movimientos simples, los movimientos complejos y los pasos básicos.

Conceptos básicos:

- * Lanzamiento: cada vez que se salta, lanzando el cuerpo hacia uno u otro lado, haciéndolo gravitar sobre un solo pie con el que se impacta en el suelo.
- * Punteo: golpeo con la punta del pie libre.
- * Doble punteo: realizamos un movimiento de vaivén de la pierna libre, coordinando el primer golpeo con el lanzamiento de la pierna y el segundo con el retroceso de la misma.
- * Triple punteo: igual que el anterior, añadiendo el tercer golpeo al apoyar el pie libre detrás del pie de apoyo, de forma que este quede preparado para actuar.
- * Taconeo: golpeo con el tacón del pie libre.
- * Taloneo: golpeo tacón contra tacón.

6.- ¿Cómo puedo empezar a trabajar con este modo?

Lo primero que debemos trabajar son los movimientos simples, explicar qué son los punteos, taconeos y taloneos. Para ello proponemos una relación entre dichos

Movimientos simples	
punteo ejecutado con pié derecho	0
punteo ejecutado con pié izquierdo	0
taconeado ejecutado con pie derecho	#
taconeado ejecutado con pié izquierdo	#
taloneo	><
pausa	-
Movimientos complejos	
Lanzamiento al lado derecho con un solo punteo	>
Lanzamiento al lado izquierdo con un solo punteo	<
Lanzamiento al lado derecho con doble punteo	>2
Lanzamiento al lado izquierdo con doble punteo	<2
Lanzamiento al lado derecho con taloneo	>><
Lanzamiento al lado izquierdo con taloneo	<<>

Figura 1. Simbología

Punteo derecho	0
Punteo izquierdo	0
Sucesión de punteos derecho-izquierdo	0 0 0 0
Doble punteo derecho	00
Doble punteo izquierdo	00
Doble punteo alternativo	00_00
Sucesión de dobles punteos derecho-izquierdo	00000000
Sucesión de dobles punteos combinados con punteos simples	00000000
Lanzamiento izquierdo y doble punteo derecho	<00
Lanzamiento derecho y doble punteo izquierdo	>00
Lanzamientos y doble punteo alternativo	<00_>00
Triple punteo derecho	000
Triple punteo izquierdo	000
Triple punteo alternativo	000_000
Lanzamiento izquierdo triple punteo derecho	<000
Lanzamiento derecho triple punteo izquierdo	>000
Lanzamiento y triple punteo alternativo	<000_>000
Lanzamiento izquierdo, triple punteo derecho y punteo izquierdo	<0000
Lanzamiento derecho, triple punteo izquierdo y punteo derecho	>0000

Figura 2. Pasos básicos



movimientos y formas de desplazamiento de diversos animales, por ejemplo, cuando trabajamos los punteos decimos que andamos como jirafas muy altas que sólo apoyan las puntas de sus pies; al referirnos a los taconeos simulamos osos polares que caminan pesadamente sobre el hielo, y para representar los taloneos somos pingüinos que se deslizan en fila india por el hielo. De esta manera identificamos la zona de apoyo y comprobamos cómo suena su impacto contra el suelo.

Una vez que conocemos los movimientos simples jugamos a «las preguntas y respuestas con los pies». Un alumno golpea el suelo con alguna parte de su pie creando un sonido y el compañero debe responder con una nueva secuencia de sonidos pero realizada con otra parte del pie distinta a la que utilizó su compañero. Con este juego el alumnado empieza a crear secuencias propias de sonidos y movimientos.

Ahora empezamos a introducir la música, pedimos que al alumnado que distingan los pulsos fuerte y los débiles de una composición, que identifiquen el acento inicial de la frase musical, que marquen el ritmo golpeando con las diferentes partes de los pies que ya conocen. Poco a poco iremos introduciendo secuencias fáciles ligadas a una música. En otros momentos prescindiremos de la música y les pediremos que realicen su propia música con los pies, así irán ganando soltura y agilidad.

No es conveniente realizar una sesión completa para el trabajo del ritmo con este método, sino ir introduciendo actividades en sesiones dedicadas a la percepción temporal, o a la estructuración espacio-temporal; resulta también interesante combinarla con otros juegos de dramatización, etc.

Para construir una coreografía no debemos ser, al principio, muy ambiciosos. Se aconseja ejecutar un mis-

mo paso durante cada frase musical, de esta manera en cada serie tendremos cuatro pasos diferentes, incluso podemos repetir el mismo paso pero realizándolo en desplazamiento adelante-atrás, izquierda-derecha, en diagonales, en curva, etc. A medida que avanzamos en el trabajo será el alumnado el que creará sus propias combinaciones y secuencias de pasos.

7.- Bibliografía.

- AAVV. (1992). *Diccionario de las ciencias del deporte*. Unisport. Málaga.
- BOJA. (1992). *Decreto 105/1992 por el que se establecen las enseñanzas correspondientes a la educación primaria en Andalucía*. BOJA nº56
- Fernández, M. (1999). *Taller de danzas y coreografías*. CCS, Madrid
- García, H. M. (1997). *La danza en la escuela*. INDE Barcelona
- García, L. y Motos, T. (1990). *Expresión corporal*. Alhambra, Madrid.
- Gebhard, U. y Kugler, M. (1989). *Didaktik der elementaren Musik-Und Bewegungserziehung*. Don Bosco, München
- Quintana, A. (1997). *Ritmo y educación física*. Gymnos. Madrid
- Romero, S., Pacheco, M. J., Sanchís, J., Monsalvete, E., Rey, M. C. y Antequera, J. J. (1995). *Diseño curricular del área de educación física en primaria*. Comunidad autónoma de Andalucía. Wanceulen, Sevilla.

Aurora Llopis Garrido

Facultad de Ciencias de la Educación
Universidad de Sevilla

Equipamientos

Psicogim

Deportivos

Francisco M. del Pino Bascuñana

Avda. Blas Infante, 4 - Local 8 - 04006 Almería
Telf. Y Fax. 950 225 460 - 629 157 413
Correo Electrónico: psicogim@supercable.es