

EL RITMO COMO FORMA DE EXPRESIÓN CORPORAL

Alejandra Alonso Calvete

Profesora Contratada Facultad de Fisioterapia, Universidad de Vigo

Correo electrónico: alejalonso@uvigo.es

CONTENIDOS TEÓRICOS

- Qué es el ritmo: varias definiciones
- El ritmo con base musical
- De qué depende el ritmo
- Expresión corporal a través del ritmo

CONTENIDOS PRÁCTICOS

- 1) Como seguir un ritmo: claves
- 2) Ritmos básicos con música
- 3) Ritmos avanzados con música
- 4) Como estructurar los bloques
- 5) Expresión a través del ritmo y el cuerpo
- 6) Ejemplo práctico

¿QUÉ ES EL RITMO?

- Orden acompasado en la sucesión de las cosas
- Sensación perceptiva producida por la combinación y sucesión regular de sílabas, acentos y pausas en el enunciado.
- En la música, proporción guardada entre los acentos, pausas y repeticiones de diversa duración en una composición musical.

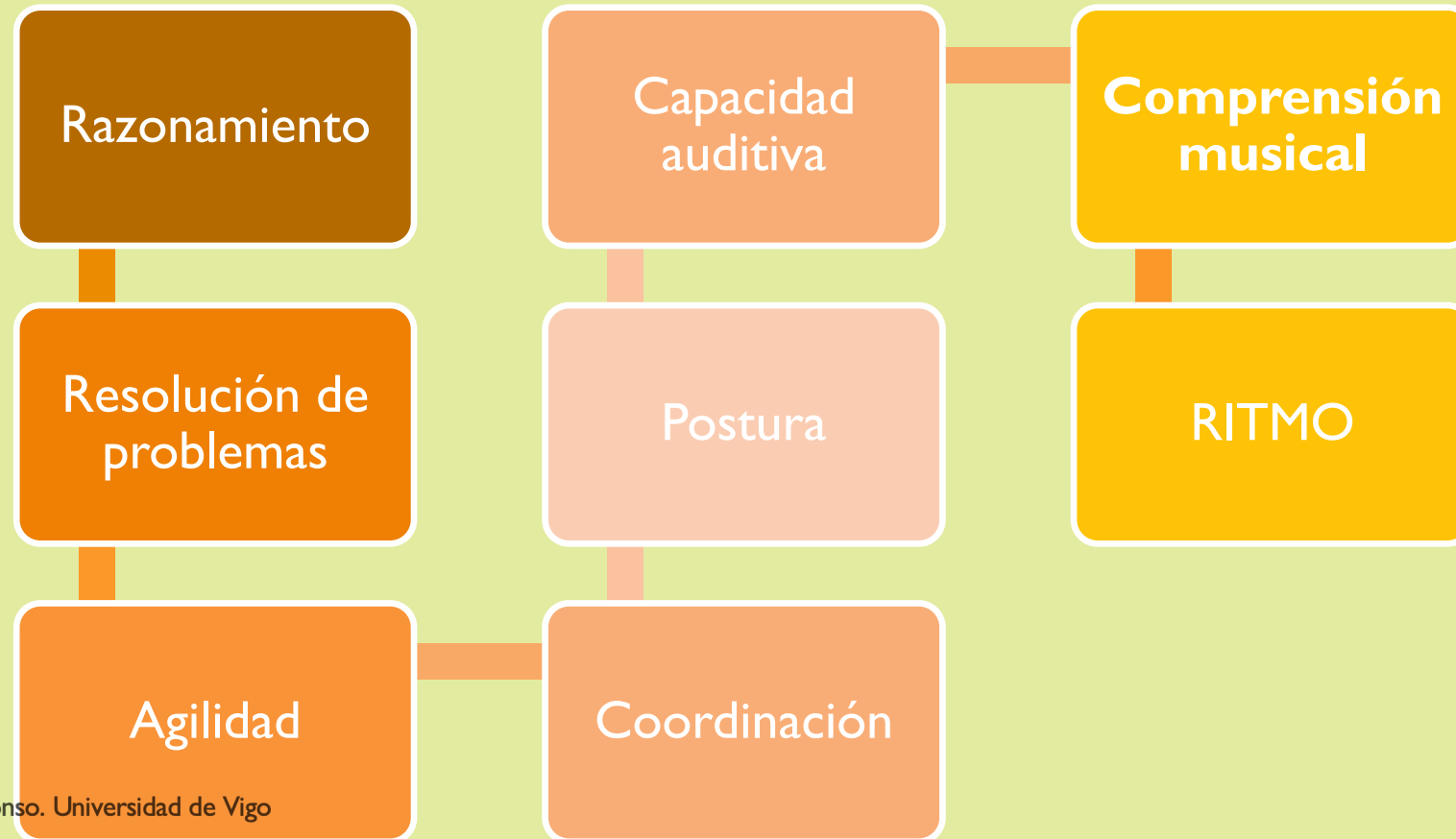
¿QUÉ ES EL RITMO?

PULSO: cada una de las unidades en las que se mide el ritmo. BEAT

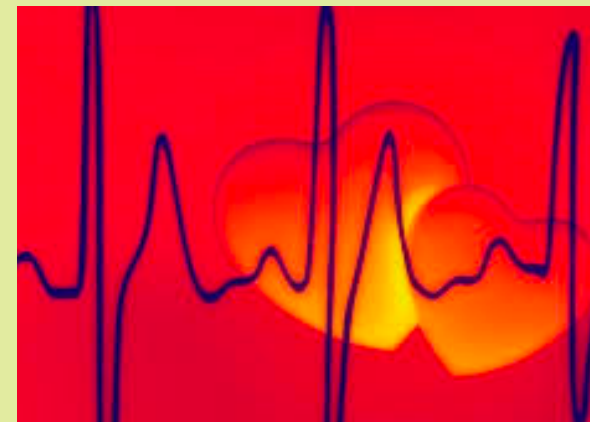
Acento: énfasis en un pulso determinado

Compás: entidad métrica compuesta por varios pulsos

¿DE QUÉ DEPENDE EL RITMO?



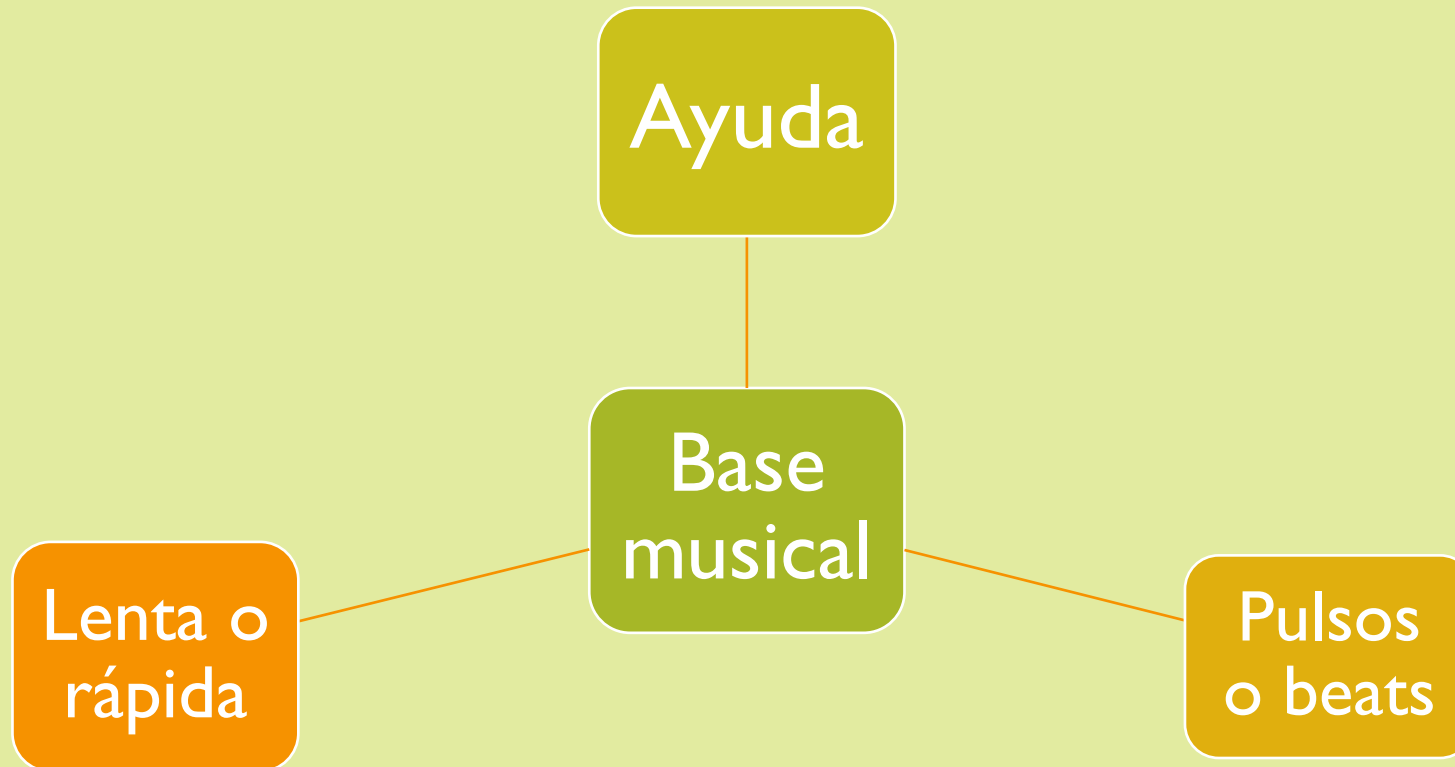
EL RITMO CON BASE MUSICAL



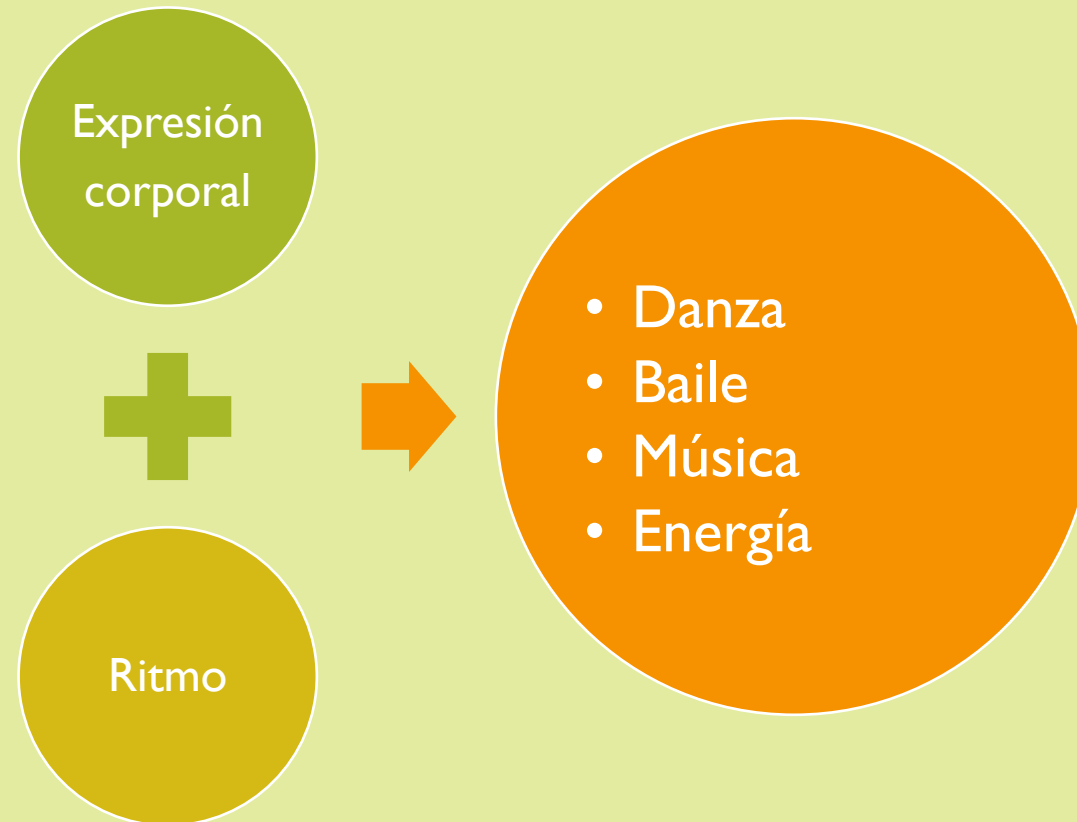
Alejandra Alonso. Universidad de Vigo



EL RITMO CON BASE MUSICAL



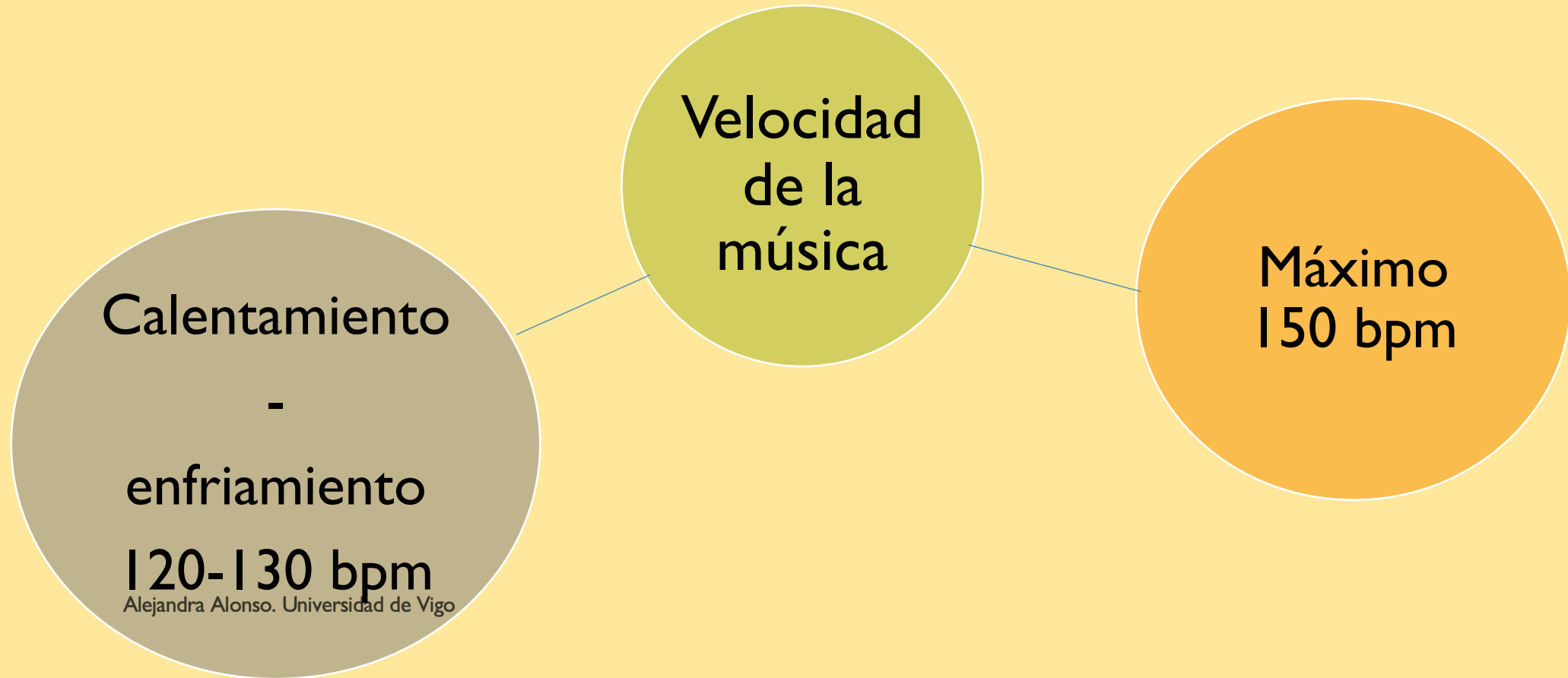
EXPRESIÓN CORPORAL A TRAVÉS DEL RITMO



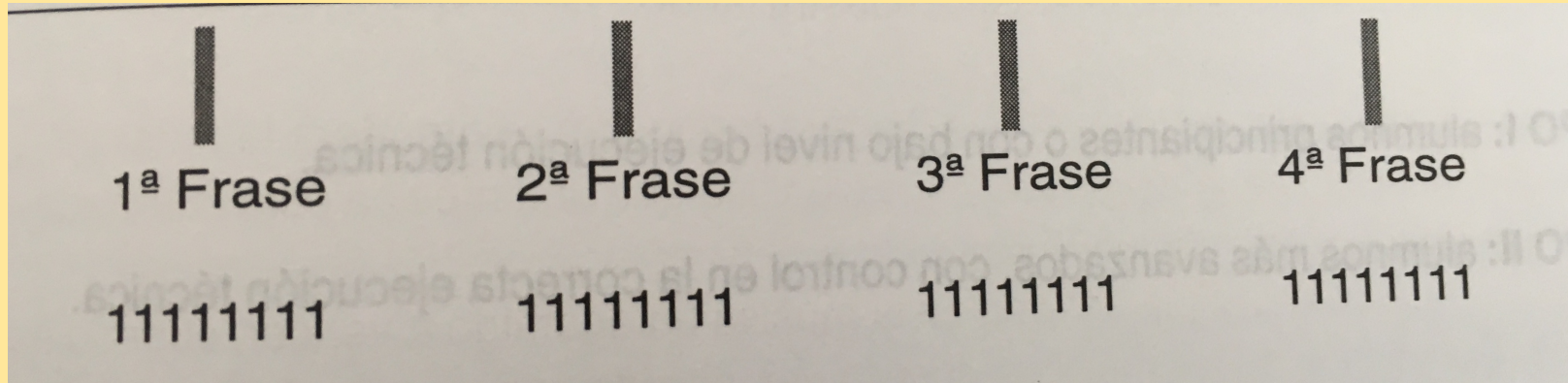
CLAVES PARA SEGUIR UN RITMO



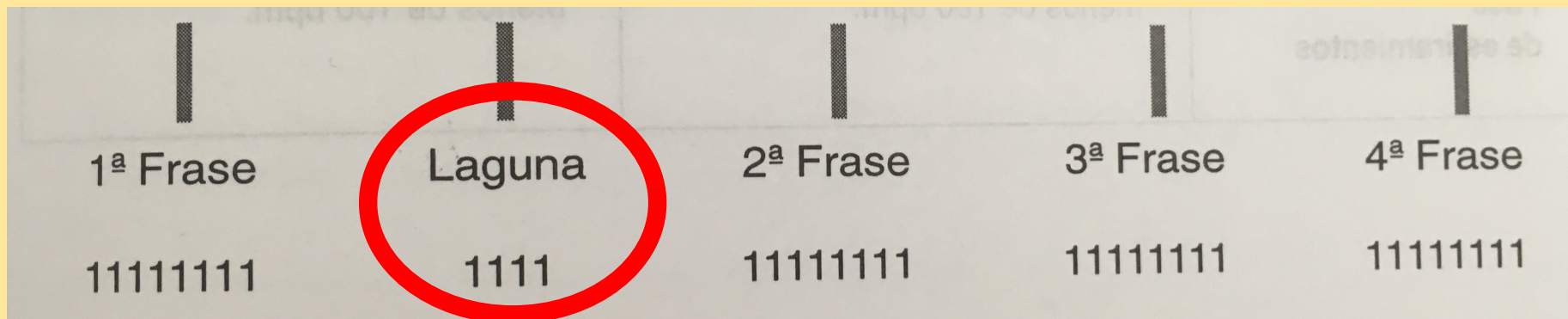
COMO ESTRUCTURAR UN BLOQUE



COMO ESTRUCTURAR UN BLOQUE



**MÚSICA
CUADRADA**



COMO DIFICULTAR UN BLOQUE

- ✓ RITMOS LENTOS → RITMOS RÁPIDOS (bpm)
- ✓ UN MOVIMIENTO CADA BEAT, CADA DOS O CADA CUATRO
- ✓ PASOS BÁSICOS → PASOS AVANZADOS (simples o dobles)
- ✓ USO DE LA MEMORIA
- ✓ CAMBIOS DE DIRECCIÓN (CRUZ, CAJA, ELE)

TÉCNICAS DE APRENDIZAJE

○ **CADENA:**

- $A+B \quad C+D \rightarrow (A+B) + (C+D)$
- $A + B + C + D \rightarrow (A+B+C+D)$

○ **PIRÁMIDE INVERTIDA:**

- $A \text{ 32 tiempos} \rightarrow A \text{ 16 tiempos} + B \text{ 32 tiempos} \rightarrow A \text{ 8 tiempos} + B \text{ 16 tiempos} + C \text{ 32 tiempos}$

○ **MÉTODO LAYER:**

- De lo más básico a lo más avanzado (paso básico e ir introduciendo brazos, dobles tiempos, desplazamientos)

○ **MÉTODO COMODÍN:**

- Introducir Alejandra Alonso, Universidad de Vigo pasos avanzados y entre ellos algunos básicos para que no sea muy difícil.

EXPRESIÓN CORPORAL A TRAVÉS DEL RITMO

EJERCICIOS:

- ENTENDER UNA EMOCION O UNA FRASE SIN HABLAR
- ENTENDER UNA EMOCION SIN LA CARA
- LLEVAR EL CUERPO CON LOS OJOS CERRADOS

CLASE PRÁCTICA



FIN