

**I.E.S. Campiña Alta (El Casar)**  
**Departamento de Educación Física**



**Actividades rítmicas con  
soporte musical. La  
coreografía**

**4º E.S.O.**

## ACTIVIDADES RÍTMICAS CON BASE MUSICAL. LA COREOGRAFÍA

### 1.- Beneficios de las actividades rítmicas con base musical:

- A nivel físico:
  - Aportan beneficios cardiovasculares y respiratorios.
  - Favorecen la eliminación de grasas.
  - Fortalecen los músculos y aumentan la flexibilidad y la resistencia.
  - Corrigen malas posturas.
  - Potencian la coordinación y la agilidad.
  - Mejoran la concentración y la memoria.
  - Desarrollan el oído musical, el sentido del ritmo y la expresión corporal.
  - Etc.
  
- A nivel psíquico-social:
  - Reducen el estrés, al relajarse, dejarse llevar y liberar todas las tensiones y preocupaciones.
  - Potencian la autoestima y la confianza en uno mismo.
  - Ayudan a vencer la timidez. La música anima el espíritu y permite el desbloqueo y la relajación.
  - Mejoran las relaciones personales. Las actividades rítmicas con base musical nos dan la oportunidad de interactuar.
  - Mejoran el poder y la capacidad de seducción, por el incremento del reconocimiento por parte del sexo opuesto.
  - Etc.

### 2.-ACTIVIDADES RÍTMICAS CON BASE MUSICAL:

---

- El **Diccionario de la Real Academia Española** define
  - ✓ “Rítmico/ca” como “*Perteneciente o relativo al **ritmo** o al metro*”.
  - ✓ “Ritmo”, como “*Orden acompasado en la sucesión o acaecimiento de las cosas*” o “*Proporción guardada entre el **tiempo** de un movimiento y el otro diferente*”.
  - ✓ Y “Tiempo (musical)” como “*Cada una de las partes de igual duración en que se divide el compás*”.

- Estructura musical:

- ✓ El **tiempo** es el número de golpes por minuto (beat), marcando la velocidad de la melodía.
- ✓ Una **frase** musical es una unidad coreográfica que consta de 8 tiempos (beats). Las frases se distinguen entre sí con alguna variación. Debemos adaptar nuestros pasos a las frases musicales y comenzar en el primer tiempo de cada frase.
- ✓ Un **bloque** es una unidad coreográfica compuesta por 32 tiempos musicales o 4 frases musicales (4x8). Es fácil diferenciar cada bloque porque suele cambiar algo en la canción: se introduce un instrumento nuevo, se elimina un instrumento, se introduce voz, etc. Lo ideal es adaptar la coreografía a los bloques musicales, de modo que cuando empieza un nuevo bloque realizamos una serie diferente de pasos.



Hay que aprender a escuchar la música, para saber distinguir cuando empieza una frase y/o un bloque (Master beat) y adaptar los pasos y bailes.

*Bloques musicales + caracterización (maquillaje y vestuario) + atrezzo = **Coreografía**.*


Proveniente del griego, la palabra “Coreografía” significa, literalmente, “la escritura de la danza” (*koreos* – “Danza” y *grafía* – “Escritura”).

El diccionario de la RAE. define “Coreografía” como el “*Arte de componer bailes*”, el “*Arte de la danza*”, el “*Arte de representar en el papel un baile por medio de signos, como se representa un canto por medio de notas*” o el “**Conjunto de pasos y figuras de un espectáculo de danza o baile**”.

La Coreografía es **el resultado de una combinación de pasos, secuenciados y ordenados, con un sentido y un objetivo, que se adecuan al ritmo y al estilo de la música seleccionada.**

## PASOS EN LA ELABORACIÓN DE UNA COREOGRAFÍA:

---

1. **Elección de la música** y, por tanto, del estilo del baile/danza. La música es una parte importantísima e imprescindible a la hora de estructurar o preparar una coreografía. Debe seleccionarse en función de la velocidad de la melodía, la claridad de los tiempos musicales, el gusto de los alumnos/as, el estilo de baile deseado,...
2. Decidir la **temática** de la Coreografía (si queremos que la tenga).
3. **Analizar la música** seleccionada. Diferenciar los bloques musicales, las frases,...
4. Una vez identificada la estructura de la canción, debemos colocar los pasos teniendo en cuenta los golpes de cada frase y los bloques musicales que contenga  Coger/crear/modificar/inventar los **pasos** de la Coreografía, utilizando los conocimientos que se tengan, la imaginación o los recursos disponibles: bibliografía específica, páginas web, youtube, ... Enlazarlos cuidando los **nexos de unión** y buscando la mayor **ocupación del espacio**.
5. Explicación de la coreografía a los alumnos/as. Se aconseja utilizar el **método añadido**: se enseña un paso y se repite, luego se enseña otro y se repiten los dos juntos. A continuación se enseña un tercer paso y se repiten los tres. Y así sucesivamente (este trabajo puede realizarse **por bloques musicales**, que se unen al final).
6. Para la enseñanza de los pasos de baile se empezará realizando éstos a **doble tiempo**, para posteriormente realizarlos al tiempo. Si tienen **movimientos de brazos y de pies** simultáneos, se enseñarán por separado unos y otros para, finalmente, unirlos.
7. Utilizar para el aprendizaje de la coreografía una **música con menor velocidad**. Después ajustarla a la música seleccionada para la actuación/exhibición/etc.
8. Diseñar una **entrada** y una **salida**, previa y posterior al baile.
9. Escoger la **ropa, maquillaje, atrezzo** a utilizar en la actuación (El baile como espectáculo).