

Tema 12: Los sistemas rítmicos en Educación Física. Evolución y aspectos técnicos. Aplicaciones actuales.

1 INTRODUCCIÓN

El tema 12, al igual que el 10 y 11, se ocupa del estudio de aspectos históricos relacionados con la concepción del ejercicio físico en un contexto espacial y temporal determinado. En este caso el movimiento gimnástico nacido a comienzos del s. XX y arraigado en los países centroeuropeos: *el método o sistema rítmico*.

Antes de empezar a desarrollar el apartado primero sería conveniente poner de manifiesto algunas ideas que se consideran fundamentales.

En primer lugar, decir que es necesario tener presente que esta corriente, al igual que las restantes que se vieron en los temas previos, estuvo en su momento representada por múltiples profesionales que, como tenían una formación personal inicial diferente y procedían de diferentes lugares geográficos, evolucionó y se subdividió en distintas tendencias secundarias.

En segundo lugar, comentar que no cabe duda de la trascendencia lógica que tiene el saber de dónde viene o el por qué de lo que hoy en día hacemos en nuestras clases de Educación Física (EF). “*El cuerpo y el movimiento son los ejes básicos en los que se centra la acción educativa en esta materia*” (RD 1631/2006 de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la ESO); estas herramientas básicas, pueden ser manejadas de muy variadas formas, cada día más, puesto que la realidad circunstancial de partida y los objetivos a conseguir difieren enormemente de un lugar a otro. Como aquellos precursores de nuestra labor, debemos ser capaces de construir a través de nuestra realidad personal y profesional una modalidad concreta de EF, edificada en este caso de la reflexión sobre nuestro entorno y sobre el legado de las experiencias ya puestas en práctica con anterioridad, de ahí una vez más la importancia de conocerlas.

En tercer lugar, y como podremos comprobar, del estudio de las intenciones del movimiento se deduce que los sistemas de desarrollo de la actividad física han evolucionado en la misma medida en que se ha percibido toda la magnitud de las posibilidades del movimiento corporal y sus efectos. Es decir, estamos ante una realidad

todavía hoy en expansión.

Por otro lado, y en último lugar, hoy observamos que la clasificación ya clásica en sistemas analíticos, naturales y rítmicos se nos queda obsoleta a partir del momento en que la *sofisticación* de los estudios de la *sistemática del ejercicio* evidencia una diversificación de métodos, tendencias y sistemas tan amplia como las diferentes alternativas que ha cobrado el movimiento y la práctica de la actividad física. Nosotros, como buenos profesionales, debemos en primer lugar conocer todo ese repertorio potencial de intervención, y en segundo lugar, debemos posicionarnos en un planteamiento propio que sin rechazar nada nos permita de la mejor manera posible adaptarnos a nuestra realidad. Es por ello, que el enfoque de la EF actual tiene un carácter integrador e incluye una multiplicidad de funciones (cognitivas, expresivas, comunicativas y de bienestar; RD 1631/2006). Sin duda este tema está más relacionado con las de tipo expresivo y comunicativo, ámbitos éstos que deben aún rivalizar mucho con la tradición deportiva y de la condición física tan predominante en nuestro área que consideraron estas prácticas como “poco masculinas”.

Veamos todo esto a lo largo de los diferentes apartados en los que se ha desglosado el tema para finalizar con unas conclusiones y con las referencias bibliográficas empleadas para la elaboración del mismo.

2 LOS SISTEMAS RÍTMICOS: ORIGEN Y GENERALIDADES

2.1 ORIGEN

Los *sistemas rítmicos* nacen en las postrimerías del s. XIX, principios del siglo XX (1900-1939), en busca de una nueva concepción de la gimnasia.

En estos momentos son muchos los movimientos gimnásticos, escuelas de EF, sistemas de trabajo..., que se han desarrollado, y de todos ellos (sistemas analíticos, sistemas naturales...) se va a servir esta nueva corriente para lograr su objetivo: *buscar el movimiento natural humano dotado, de por sí, de un ritmo*. Autores como **Noverre** y **Delsarte** fueron los precursores.

Al hablar de ritmo, es lógico que otra de las partes implicadas en este nuevo sistema sea el ballet y la danza moderna, que aportan influencias muy positivas para la aparición posterior de la *Gimnasia Moderna*, llamada así aunque el término temporal ya no tenga el valor del momento de su propuesta.

En la actualidad las actividades físicas que utilizan la música y en las que los aspectos rítmicos son por tanto fundamentales en su realización, viven un auge creciente dentro del ámbito de la EF y hacen posible una serie de actividades que entroncan con la cultura general, constituyendo un área importante en la formación integral de las personas (en CEPID tema 12), en base al desarrollo de las cinco capacidades de los alumnos: cognitivas, psicomotrices, de autonomía o equilibrio personal, de relaciones interpersonales y de inserción social (MEC, 1992:84).

Estos sistemas son de más reciente aparición, al menos en nuestra historia curricular particular, y aún están en desarrollo. Su exclusiva aplicación en las gimnasias femeninas limitó frecuentemente sus posibilidades de realización y expansión. Romper con esa tendencia, aún hoy, arraigada en la sociedad será uno de nuestros objetivos iniciales en relación a la puesta en práctica de estos sistemas.

2.2 ASPECTOS TÉCNICOS GENERALES

A lo largo de la historia y como veremos más adelante, se han venido produciendo múltiples aplicaciones y aportaciones desde diferentes tendencias o formas de entender las actividades con música y ritmo, dando lugar a propuestas muy diferentes, aunque de forma resumida podamos ver sus características técnicas comunes más relevantes:

- ✓ Movimientos corporales ajustados a una cadencia rítmica musical.
- ✓ Movimientos fluidos y totales.
- ✓ Suavidad del ejercicio y continuidad en la unión.
- ✓ Participación de amplias zonas musculares.
- ✓ Perfección de movimientos.
- ✓ Desplazamientos frecuentes.
- ✓ Inclusión de cada ejercicio o elemento en el conjunto.
- ✓ Iniciación con posturas de relajación y respiración.
- ✓ Movimientos de contracción-relajación.
- ✓ Posibilidad de empleo de aparatos portátiles.
- ✓ Movimientos totales como única forma de lograr la armonía.

Como objetivos dentro de la filosofía de los sistemas rítmicos, podemos

considerar que los movimientos se realizaban con los siguientes preceptos:

- Compresión del hombre como unidad psicosomática.
- Mantenimiento de la salud y la armonía.
- Mantenimiento de las buenas posturas.
- Desarrollar gracia de movimientos, expresividad y creatividad.

Para todo ello, el movimiento y la música unidos eran la forma más completa la realizar para conseguirlo (en CEPID tema 12).

3 EVOLUCIÓN HISTÓRICA DE LOS SISTEMAS RÍTMICOS

Veamos a continuación los principales momentos por los que atraviesa la evolución de todo aquello que podemos denominar “sistemas rítmicos”, desde sus precursores (**Noverre y Delsarte**) hasta las figuras que más influenciaron para poder llegar a lo que hoy entendemos por *vertiente rítmica del movimiento*.

Básicamente, se resume esta evolución diciendo que, a partir del s. XVIII, aparecen influencias de la música y el ritmo en las actividades físicas y dado el nivel y capacidad de comunicación creciente en la sociedad, las influencias de múltiples elementos hacen que se diversifiquen las formas de *relación del movimiento, la música y la expresión*.

Así aparece la *gimnasia expresiva* (**Laban y Wigmann**) donde los rendimientos personales afluían en el movimiento y éste a su vez permitía transmitirlos, estableciendo unos valores que perduran hasta la actualidad.

Como el anterior, apoyándose en escuelas con tendencias educativas, podemos observar el *movimiento rítmico* en el que la música ocupa un lugar fundamental como soporte del movimiento y base de su "interpretación" con lo que se constituye la *gimnasia rítmica* (**Dalcroze y Duncan**), que en principio estaba destinada a la mujer, aunque luego aparecen más corrientes orientadas a acercar estas estructuras al hombre, incluyendo elementos portátiles y el concepto de postura correcta en la realización de los movimientos.

Otra tendencia es la *gimnasia moderna* (**Bode, Medau, Jalkanen e Idla, Dallo y Hanebuth** en última instancia) que intenta acercar el movimiento natural al ritmo musical.

La aplicación de la música de *jazz* y los conceptos expresivos combinados con

el movimiento producen la aparición de la *gimnasia jazz* (**Beckman**), inspirada en la *danza jazz* de origen afroamericano con elementos muy concretos.

Más recientemente el *aeróbic* (**Cooper y Fonda**) utiliza la música como soporte para la realización de movimientos con el objetivo de hacer más ameno el ejercicio para el mantenimiento físico (en CEPID tema 12).

En forma de síntesis introducimos un cuadro que facilite la interpretación de los datos transmitidos:

s. XVIII y principios del XIX	Inspiradores	
De 1900 a 1939 Periodo de Escuelas Gimnásticas	Tendencia Expresiva	Noverre (1727-1810) Delsarte (1881-1873) R. V. Laban (1879-1958) M. Wigmann (1888-1950)
	Tendencia Rítmica	I. Duncan (1878- 1929) J. Dalcroze (1885-1950)
	Tendencia Moderna	R. Bode (1881-1973) H. Medau (1890-1974)
De 1939 a 1968 Periodo de Transición y Universalización de las tendencias	H. Jalkanen (1889-1964) E. Idla (1910... Establece vínculos con los sistemas analíticos)	
	Gimnasia Moderna en Hombres	A. Dallo (1924) O. Hanebuth (1911)
	Gimnasia Jazz a partir de la Danza Jazz	M. Beckman (1933)
	Aeróbic (Mantenimiento físico)	Cooper J. Fonda

Cuadro: Principales protagonistas y épocas de los sistemas rítmicos.

3.1 PERSONAJES RELEVANTES (compendio de CEPID e Inde; temas 12)

Tal y como habíamos anticipado, veamos a continuación de forma sucinta la trayectoria de los principales actores en el proceso de desarrollo y consolidación de los “sistemas rítmicos”, destacando las principales aportaciones que cada uno de ellos dejó para la posteridad.

Jean Georges Noverre (Suizo)

Principal precursor de la vertiente expresiva y rítmica del movimiento, crea el ballet de acción o de pantomima. Según este autor, la danza debe ser natural y expresiva más que técnica y virtuosa. Sus dos principales preocupaciones son:

- Que el movimiento tiene su razón de ser en la intervención del espíritu y del sentimiento.
- Utilizar la naturaleza como fuente de inspiración.

Francois Delsarte (Francés)

Sin duda alguna es el mayor inspirador de la *Gimnasia Moderna*, sobre todo por la interpretación que en Estados Unidos se hizo de sus ideas (Mackaye y Sebbins).

El sistema proyectado por él analizaba las formas, el equilibrio y los gestos en relación con las emociones. Divide el cuerpo en tres zonas: física, espíritu-emocional y mental, correspondientes a miembros inferiores, torso y brazos y cabeza y cuello respectivamente.

Divide a su vez al movimiento en tres órdenes *oposición*, *paralelismo* y *sucesión*, según la intervención en el movimiento de la parte física, espíritu emocional o mental, y plantea tres leyes (Leyes del Movimiento Armonioso):

1. Ley de la postura armoniosa: Replantea la necesidad de obtener una actitud equilibrada y natural como la posición de reposo perfecto de las estatuas griegas.
2. Ley de movimiento opuesto: Todo movimiento de una o varias partes del cuerpo exige por principios de equilibrio un movimiento opuesto de los otros segmentos.
3. Ley de la función muscular armónica o de la sucesión de las contracciones musculares: En una función muscular armoniosa la fuerza de la misma tiene que estar en relación directa con el tamaño de los músculos. El movimiento debe comenzar desde los grandes músculos de alrededor de la pelvis.

Rudolf Von Laban (Austro-Húngaro)

Viajó alrededor del mundo en busca de la actividad natural y cultivada. El ballet reclamó su mayor atención y al tiempo fue director de movimiento en el Berlín State Opera. Creía que el gesto expresivo tenía que dar origen a una liberación total del alma y del cuerpo.

Las principales contribuciones de Laban serían:

- A) Técnico-Artísticas (por lo de la “labanotación” e “icosaedro”).
 - Leyes de la armonía en el espacio. Técnica de danza, otorgando un lugar fundamental a la "Danza Libre" como forma educativa.
 - Los coros del movimiento: Coreografía danzante.
 - Formas de recordar movimientos por medio de símbolos (*Labanotación*).

Introduciendo la interpretación de que el movimiento es un arte y una de sus expresiones serían los “movimientos dramáticos”. Además, utiliza la “*técnica del icosaedro*”, la cual permite obtener una serie de puntos de referencia hacia y desde los cuales se mueven el bailarín, mejorando su precisión en el movimiento.

B) Educativas:

1º.- Técnica de movimientos considerándolos desde cuatro aspectos:

- Tiempo: interesado en rapidez-lentitud; aceleración-desaceleración; actuación-fraseado.

- Peso: Considerando el movimiento fuerte y ligero, donde se produce el esfuerzo y el juego elástico que existe entre los dos.

- Espacio: Relacionado con el cómo nos movemos y con la dirección en que lo hacemos.

- Flujo: Que penetra todo el movimiento, dándole un carácter de fuente o de ser detenido o sujetado.

2º.- Las "creaciones" como manifestación de la personalidad. Laban insistió en que los niños, en su camino para lograr adecuar los movimientos, deben pasar por las etapas de exploración, experiencia y repetición.

3º.- El arte, la danza y los "movimientos dramáticos" como técnicas educativas. Iniciando una metodología práctica aplicada a la enseñanza de la EF.

Mary Wigmann (Alemana)

Es discípula de **R.V. Laban**, siguiendo en general toda su línea. No obstante aporta como elemento la "intuición creadora" buscando la fascinación y los instintos.

Influyó en la formación de bailarines creando su propia escuela, con elementos de contrastes (ej. alegría/tristeza) y con movimientos de tensión-relajación, impulso y contención de inspiración ventral con emotividad desbordante.

Isadora Duncan (Estado Unidense)

Su obra tiene gran influencia en la *gimnasia expresiva*. Para ella la *gimnasia* debe ser la base de toda la EF. A continuación, en un nivel más elevado, llega la *danza*, donde el cuerpo se desarrolla armoniosamente y lo lleva a su punto supremo de energía.

Sus ideas influyen en la danza, y dan origen al expresionismo alemán y luego a toda la "Escuela Libre", junto con la rítmica de **Dalcroze** inspira el movimiento de la "Gimnasia Expresiva" de **Rudolf Von Laban**.

Emile Jacques Dalcroze (Suizo)

Es el creador de la *gimnasia rítmica*. Los elementos que motivan su nacimiento son "las observaciones" que **Dalcroze** efectuaba a sus alumnos del Conservatorio de Ginebra en sus clases de solfeo. Por un lado apreciaba que les faltaba la capacidad de medir los sonidos, la sensación de duración y el ritmar las sucesiones. Además se percibió de que reaccionaban a la música por movimientos involuntarios de ciertas partes del cuerpo y que todos los niños no reaccionaban de la misma manera ante las impresiones rítmicas musicales.

De estas observaciones llego a las siguientes conclusiones:

- a) Todo lo que en música es de naturaleza motriz y dinámica depende no solamente del oído, sino de otros sentidos.
- b) Consideró la musicalidad auditiva como una musicalidad incompleta.
- c) La arritmia musical es la consecuencia de una arritmia de carácter general.
- d) No es posible crear armonías musicales sin poseer un estado musical armónico interior.

Así pues, *la rítmica perseguía desenvolver y armonizar las funciones motrices además de regular los movimientos corporales en el tiempo y en el espacio*. De esta forma la rítmica no es un fin, sino un medio. Está dirigida fundamentalmente a los niños, aunque también los adultos se benefician de ella. Luchó toda su vida porque su obra encontrara un lugar en la escuela.

Características de los ejercicios de **Dalcroze**:

- Gracias a las voces de mando se provoca la dirección de los ritmos corporales espontáneos en todas las partes del cuerpo.
- Las constantes apelaciones a la concentración del espíritu disminuyen la acción nefasta de ciertos sistemas introspectivos y refuerzan la de los ritmos útiles.
- Armonización de las funciones corporales con las funciones del espíritu y el estado de satisfacción y paz que de ello resulta, asegura la libre expansión de la imaginación y el sentimiento.

Establece los siguientes tipos de trabajos:

1. Ejercicios de re-acondicionamiento físico.
2. Educación de la mente.
3. Estudio activo y creador del ritmo corporal.
4. Estudio activo y creador del ritmo musical.

Influencias y repercusiones de su obra:

a) *Plano nacional*: En sus comienzos no influyó mucho sobre la gimnasia de la época en Suiza, pero en la actualidad la gimnasia femenina muestra influencias de su trabajo.

b) *Plano internacional*: influye notablemente en su alumno **Rudolf Bode**, creador de la actual "Gimnasia Moderna", al mostrarle el valor de las actividades rítmicas y sus posibilidades educativas.

Rudolf Bode (Alemán)

Nació en 1881. Estudió filosofía, ciencias físicas y naturales, al mismo tiempo que música. Trabajó unos años como director de orquesta y estudió en la escuela de Dalcroze. En 1911 fundó una escuela de "Gimnasia Rítmica" en Munich. En 1935 fue encargado de organizar la EF para la población campesina. Murió en 1971.

La motivación que hizo crear en Bode su gimnasia fue una reacción contra:

1. El concepto físico, de carácter anatómico y fisiológico, de los sistemas gimnásticos de la época.
2. Los movimientos "construidos" de carácter totalmente analítico, característicos de la gimnasia sueca.

Influencias recibidas:

A nivel pedagógico se observa claramente la influencia de **Pestalozzi** (quien explicó la importancia del movimiento en el campo educativo. Considera que el niño tiene una necesidad "natural" de movimiento, debiendo satisfacerse ésta a través del juego) y de la rítmica de Dalcroze.

A nivel artístico de **Delsarte, Lavan y Wigmann**.

A nivel psico-fisiológico, en torno a dos aspectos:

-- La concepción de que la relajación conseguida por la gimnasia facilita la relación con el prójimo: "*el hombre tenso está aislado*". Esta idea, tomada del psicólogo **Ludwing Klages**, sostenía que los ejercicios analíticos generaban tensión mental al ser llevados a cabo.

-- La importancia de la observación directa de la naturaleza, sus formas y rítmicos movimientos.

Características principales de su método (sostiene en él de forma reiterada la importancia de la *unidad cuerpo-alma*):

1º.- *Principio de totalidad* (del centro de gravedad o de ondas en movimiento). Cualquier movimiento que se realice debe dar oportunidad a que la unidad cuerpo-espíritu actúe en forma armónica y rítmica. Ejemplo, los movimientos corporales deben semejarse a las ondas concéntricas que se producen en un lago sereno. Es decir, el movimiento aislado es erróneo. El punto del cual parten todos los impulsos es el centro de gravedad: la pelvis.

2º.- *Principio de cambio rítmico*, todo movimiento debe ser la expresión de un constante y rítmico pasaje de estados de tensión a estados de relajamiento. De ello que la oscilación sea la forma más utilizada de interpretar los movimientos, siendo la capacidad de relajación imprescindible para poder manifestar externamente los impulsos internos.

3º.- *Principio de economía*, los movimientos totales del hombre son elevados por la participación del espíritu, son económicos. Los movimientos analíticos no son formas naturales de moverse el hombre, no son económicos, son por su misma esencia dificultosos de realizar. De esta forma lo primero que debe saber hacer el alumno es dominar técnicamente su cuerpo. Posteriormente se pasaría al trabajo con aparatos manuales (picas, balones medicinales, pandero, pelotas...). La música desempeña un papel determinante en todo este proceso, no sólo acompaña, inspira. La voz, los instrumentos, las armonías y melodías deben acompañar siempre la ejecución rítmica. Sobre ellas el alumno debe encontrar su propia expresión individual.

Heinrich Medau (Alemania)

Continuador de la obra de **Bode**, ofreció nuevos impulsos vivificantes. La visita de circos ambulantes, las ferias anuales y los festivales, sus trabajos en España y Portugal, ejercieron una profunda influencia en la vida de **Medau**, el cual creció en íntimo contacto con la música y danzas folklóricas. Las principales contribuciones de **Medau** a la *gimnasia moderna* serían:

1º.- Utilización de aparatos manuales; La utilización de los aparatos manuales es lo más importante que **Medau** aportó a la *Gimnasia Moderna*. Su experiencia con el baloncesto le proporcionó la posibilidad de comprobar que cada vez que trabajaba la pelota estaba haciendo cosas diferentes. Comprendió entonces que la pelota tenía hermosas posibilidades para el movimiento y sacó como conclusión que cuando un útil

(en este caso la pelota) centra la atención del ejecutante, sus movimientos son más sueltos, más naturales, más completos, más orgánicos. Se evita así toda afectación en el movimiento y se alejan las naturales inhibiciones psíquicas. Con gente dura y torpe, lo primero que se necesita es ayudarles a que se relajen, pero la relajación por medio de un esfuerzo consciente es algo muy difícil de conseguir. Este grado de relajación puede obtenerse de una manera rápida a través del trabajo con aparatos manuales. Estos conceptos sobre los aparatos manuales y el valor que **Medau** les confiere en el aprendizaje de los movimientos, no es compartido por **Bode**. Éste, después de muchos años ha aceptado el trabajo con aparatos manuales pero otorgándoles otro valor. Hasta que el alumno no domine su cuerpo en el movimiento a manos libres, no tendrá seguridad y dominio en los movimientos con aparatos manuales, es decir, que los aparatos deben de ser utilizados no en los procesos de aprendizaje, sino en las etapas de culminación.

El segundo aparato manual utilizado por **Medau** fue la maza y por supuesto que con una técnica y finalidad distintas de las utilizadas en el momento actual. El movimiento con mazas hasta entonces conseguido era simétrico, el brazo que llevaba el aparato realizaba una oscilación, pero el tronco y las piernas guardaban una posición simétrica en vez de torsionarse. Gradualmente se descubrió una enorme variedad de movimientos con mazas y después de trabajar largo tiempo con sólo una se empezaron a usar dos.

2º.- La adopción de una correcta postura ha de ser el punto de partida para la "escuela de movimientos" y ésta, se puede obtener por medio de una "modelación respiratoria".

3º.- El desarrollo de principios técnicos y métodos de ciertos aspectos del trabajo como son:

- a) El trabajo musical de improvisación,
- b) Nueva interpretación de algunos movimientos de "oscilación",
- c) Ampliación del valor y contenido rítmico de los palmo-teos y trabajos de golpes sobre el suelo.

Alberto Dallo (Argentino)

Logró en sus trabajos una verdadera expresión masculina del movimiento. Para

ello utilizó los siguientes recursos didácticos:

- Adecuada tensión de movimientos.
- Explosividad en los gestos al ser acompañados de gritos.
- Combinación muy cuidada de movimientos en el suelo con otros con aparatos o a manos libres de forma erguida.
- Empleo de aparatos manuales más pesados.

Otto Hanebuth (Alemania)

Su innovación más llamativa es la utilización de argollas de hierro. Sus diferencias con Dallo fueron las siguientes:

- Menor cuota de expresión rítmico-estética.
- Mayor permanecer en lo gimnástico.
- Mayor preocupación por utilizar el espacio.

Ernest Idla (Natal de Estonia)

Nace en 1901. Es director de Instituto e inspector de EF. Su trabajo no expone el ideal de la *gimnasia moderna*, pero hace varias aportaciones prácticas de interés:

- Trabajo fundamental centrado en la coordinación, la fuerza y la flexibilidad. También pone énfasis en lo perceptivo (vista, oído...).
- Recalca la importancia de una adecuada disciplina en el trabajo.
- Emplea aparatos, manos libres y recorridos articulares totales.

Hilma Jalkanen (Finlandesa)

Integrada dentro de la *gimnasia moderna*, es influida por **Bode y Delsarte**. Utiliza la gimnasia con la idea de recobrar el equilibrio interior en el ser humano. Centra el trabajo en la zona abdominal como medio para fortalecer el principal núcleo corporal, al que atiende también a través de la respiración.

Pone por tanto énfasis en la postura, la expresividad musical y la respiración-relajación como medio de alcance de la armonía espiritual.

Es lógico que, debido a lo escueto del tratamiento que se ha hecho de ciertos autores, la exposición pueda parecer caótica y poco coherente. No obstante debe tenerse en cuenta que lo importante es comprender la pluralidad y heterogeneidad –tal y como se apuntó en un principio- de todo lo relativo a los *sistemas rítmicos*. Si bien unos autores, en los que más nos hemos detenido, influyeron más que otros en sus aportaciones a los *sistemas rítmicos*, no debemos desdeñar las mutuas y abundantes influencias existentes entre todos ellos.

3.2 SISTEMAS RÍTMICOS EN LA ACTUALIDAD

Veamos en este apartado las principales tendencias existentes en la actualidad en relación a los *sistemas rítmicos*. Representan en cierta medida la materialización última, aún no finalizada, de la recientemente “descubierta” función expresivo-rítmico-estético del movimiento.

3.2.1 Gimnasia Jazz

Los orígenes de *Gim-Jazz* hay que buscarlos en la importancia que los seguidores de la *Gimnasia Moderna* daban a la música como elemento inspirador de las emociones y sentimientos que conforman la expresión corporal del ejecutante, no sólo como mero acompañamiento. En 1966 grupos daneses aplicaron ritmos jazz a la *Gimnasia Moderna* en la "gimnastrada" de Viena. Fue **Mónica Beckman**, profesora de EF sueca, la "madre" del *Gim-Jazz*; intentó transmitir y/o conjugar el estilo de movimiento de la danza-jazz americana al sistema neo-sueco de gimnasia.

Así pues el *Gim-Jazz* es un compuesto de *gimnasia neo-sueca* y *gimnasia moderna* junto con elementos tomados de la *danza clásica*, como el trabajo en la barra.

Características principales del Gim-jazz:

- Música polirrítmica y sincopada.
- Ausencia de reglas fijas, posibilidad de improvisación y disfrute de la actividad.
- El ritmo es el soporte de jazz; ni la melodía ni la armonía son importantes.
- Al bailar, los pies están muy en contacto con el suelo.
- Los movimientos de la pelvis son de gran relevancia.
- Mejora de la salud, condición física e integración social.

3.2.2 El Aeróbic

El aeróbic es un método de gimnasia, practicado con acompañamiento musical, preferentemente disco-pop, que busca el desarrollo y/o mantenimiento de la forma física general del individuo, en base a ejercicios fundamentales aeróbicos, a través de un esfuerzo de baja o media intensidad y larga duración.

El creador del método fue **Kenneth H. Cooper**, médico y militar de los EEUU, quien preconizó las excelencias de la actividad física aeróbica para desarrollar el sistema cardio-vascular, empleando ejercicios basados en el equilibrio existente entre suministro y consumo de oxígeno que el organismo necesita para producir energía.

Su gran difusión en los últimos años se debe a la conmoción que produjo en el

ámbito de la población femenina el lanzamiento y distribución del libro y vídeo de **Jane Fonda**, su personalidad y la de sus seguidoras.

Características del aeróbic:

En este sistema las sesiones se dividen en tres partes:

1. *Calentamiento o puesta en acción;* Con ejercicios de estiramientos y flexibilidad suaves o un *jogging* de 3 ó 4 minutos, con el fin de aumentar la temperatura intramuscular general y motivar a los alumnos.

2. *Parte principal;* Se trabajan ejercicios sintéticos y/o analíticos para el desarrollo de la resistencia local y/o flexibilidad (la fuerza máxima y la velocidad no se pueden desarrollar con el aeróbic porque necesitan de movimientos de gran intensidad). Estos ejercicios no deben ser de una intensidad superior al 75 u 80 % del VO₂ máximo.

3. *Relajamiento y vuelta a la calma;* Con ejercicios suaves compensatorios y respiratorios.

Muestra de la gran aceptación y expansión que ha tenido el aeróbic desde sus comienzos es la abundante proliferación de diferentes variantes y tendencias que se han ido creando principalmente en el ámbito de los gimnasios; estas variantes combinan diferentes ritmos musicales y nuevas orientaciones de trabajo físico no sólo aeróbicas, sino también centradas en el trabajo de la fuerza; algunos ejemplos: step, aerobox, cardio-box, body combat, funky, latino, batuka...

4 APLICACIONES ACTUALES DE LOS SISTEMAS RÍTMICOS

De la música se pueden extraer dos valores fundamentales, por un lado el aspecto motivacional como facilitador didáctico para otros contenidos y por otro lado la música como contenido con valor propio. Basándonos en estos dos criterios llegamos a la siguiente clasificación de actividades:

1º.- *La música como fondo y/o sostén;* se englobarían aquellas actividades en las que predomina el ritmo interno y en las que a su vez la música se utiliza como elemento volitivo.

2º.- *La música como expresión;* sería el marco de aquellas actividades en las que el ritmo interno y externo tienen una relación recíproca y que igualmente participan del aspecto motivacional y del aspecto específico de la música.

3º.- *La música como guía*; serían aquellas actividades en las que el estímulo lo determina el ritmo externo y la música aparece como contenido propio de la EF.

4.1 ACTIVIDADES EN LAS QUE LA MÚSICA ACTÚA COMO FONDO Y/O SOSTÉN

Son actividades físicas que habitualmente se realizan sin soporte musical y que lo utilizan como motivación o hilo conductor para su realización. Las actividades que pueden incluirse en esta área son:

Preparación física:

- Aeróbic.
- Stretching.

Educación Física de base:

- Control tónico.
- Control respiratorio.
- Trabajo postural.
- Relajación.
- Gim-jazz,...

Características de estas actividades:

- El trabajo de propiocepción es manifiesto.
- La relación con el nivel tónico (lo cual determina una calidad de movimiento).
- Posibilidades múltiples en la elección de músicas, las cuales estarán íntimamente relacionadas con el nivel tónico con el que se quiera trabajar.
- La predominancia de la *no comunicación* con el otro.
- La introspección.

Características del soporte musical en función de la actividad :

- El stretching requiere músicas suaves, no muy marcadas.
- El Aeróbic requiere un soporte fundamentalmente rítmico.
- La Relajación según sea:
 - Mecánica; es decir, a base de manipulaciones, requiere música rítmica.
 - Introspectiva; A este tipo de relajación le van bien músicas lentas y melódicas.

4.2 ACTIVIDADES EN LAS QUE LA MÚSICA ACTÚA COMO EXPRESIÓN

En estas actividades se produce una situación de ambivalencia desde el punto de vista de la importancia de la música. En una situación puede primar el ritmo externo y en otra el ritmo interno, es decir, podremos llevar a cabo una actividad de expresión a partir de lo que nos sugiera un ritmo externo e igualmente podremos expresar o crear composiciones a partir de nuestro propio ritmo interior. En ellas lo que predomina es el carácter expresivo del movimiento. Actividades fundamentales dentro de esta área pueden ser:

- Expresión corporal.
- Danza creativa.

Características:

- ✓ En general son actividades no estructuradas, no estereotipadas, sin condicionantes.
- ✓ En ellas, o a través de ellas, pueden manifestarse sentimientos que nacen del propio protagonista de la acción.
- ✓ Son actividades en las que prima la comunicación consigo mismo, con los demás. A veces con ellas se intenta influir en el observador para comunicarle su propio sentimiento.
- ✓ Los gestos, los movimientos, las composiciones creadas por los participantes pueden ser diferentes en cada momento dependiendo del estado de ánimo, experiencia de los participantes, etc.

4.3 ACTIVIDADES EN LAS QUE LA MÚSICA ACTÚA COMO GUÍA

En ellas, imperiosamente, el ritmo interno debe ajustarse al ritmo externo, siendo este último el que determina la calidad y la cantidad de movimiento.

Podemos incluir en este apartado aquellas actividades físicas en las que la música es el elemento fundamental para su desarrollo y en las que algunos elementos del ritmo externo determinan directa y pretendidamente una estructura.

Las actividades que se incluyen en esta área son:

- ✓ La danza clásica.
- ✓ La danza moderna.
- ✓ Las danzas folklóricas.
- ✓ Los bailes de salón.
- ✓ La danza jazz.
- ✓ El baile español.

Características:

Destaca el objetivo estético-artístico, si bien algunas de ellas han sufrido adaptaciones para facilitar el acceso a un mayor número de personas e incluso incluirlas en el medio educativo.

La técnica está estructurada de tal manera que a una persona mínimamente entendida, le es fácil catalogar un gesto en una u otra actividad.

La característica que finalmente une a todas es que la música, el ritmo externo, es el estímulo al cual se adapta el ritmo interno de la ejecución.

4.4 APLICACIÓN EDUCATIVA

El enfoque integrador de la EF incluye funciones expresivas y comunicativas que se relacionan de forma directa con el contenido de este tema y los incluidos en el RD 1631/2006 dentro del bloque de “Expresión Corporal”. Dentro de este bloque, la música obtiene un papel fundamental, destinado a expresar mediante el cuerpo y el movimiento emociones, sentimientos e ideas, mediante una orientación lúdica y emocional que facilita el disfrute y enriquecimiento personal.

Utilizando la misma estructura del análisis anterior, en la ESO podemos ver que en EF podemos realizar actividades rítmicas con la música como fondo o sostén para la realización de múltiples actividades.

La organización de estos contenidos dentro del bloque de “Expresión corporal” es solo una forma de estructurar éstos. Podemos pues destinarle un espacio en las clases de desarrollo de objetivos de todos los bloques de contenidos, si bien su utilización tendría aquí una aplicación extensiva, es decir, a lo largo de un gran número de clases (por ejemplo stretching). También sería posible establecer unidades didácticas para el desarrollo de ciertos objetivos compartidos (por ejemplo con la relajación).

Dentro del conjunto de contenidos de *expresión corporal* es donde tienen más importancia los *sistemas rítmicos* empleando la música como expresión y la música como guía ya que se adaptan especialmente a los objetivos del bloque de contenidos. Sin embargo, como elemento introductor de estos contenidos en EF aparecen las danzas folklóricas (eliminaría folklórico y dejaría solo: danzas colectivas) colectivas como las más adecuadas para ello, justificándose por las siguientes razones:

- ✓ Pertenece al apartado que usa la música como guía. En ellas el ritmo externo es el que condiciona el ritmo interno, lo que nos permite manipular el ritmo externo para poder proponer situaciones variadas y ricas que ayuden al alumno en los procesos de percepción, expresión y simbolización del ritmo.
- ✓ Las características de estas danzas facilitan su aplicación en clase, es decir, que podemos trabajar simultáneamente con un grupo grande o incluso toda la clase.
- ✓ Son danzas sencillas tanto en lo referente a su parte musical como a la ejecución propiamente dicha por lo cual permiten una participación inmediata de todos los alumnos a la vez que facilitan la desinhibición.
- ✓ La progresión se manifiesta de forma rápida, son danzas sencillas tanto en la parte musical como en la ejecución motriz de las mismas, lo cual refuerza positivamente y motiva al alumno (que no siempre manifiesta a priori disposiciones favorables hacia el tema del ritmo).
- ✓ Tienen, si se quiere, un componente lúdico importante (en CEPID tema 12).

No podemos dejar de mencionar la contribución de la herencia rítmica en nuestra materia sobre las Competencias Básicas que el alumno debe haber adquirido al finalizar la ESO; en este caso de forma principal sobre la “*Competencia cultural y artística*”, a través de la expresión de sentimientos de forma creativa o manifestaciones culturales como bailes y danzas, que en definitiva redundarán en apreciación y comprensión del hecho cultural.

5 CONCLUSIONES

En primer lugar, decir que el presente tema justifica en sí mismo un desequilibrio aún en día vigente dentro de nuestro campo profesional. Mientras que el resto de los bloques de contenido son “sentidos” como el núcleo del ejercicio docente, el bloque al que se refiere el presente tema está aún hoy por hoy escasamente incorporado al currículo “real” de la asignatura. Nuestros alumnos se ven inmersos en una espiral que a nosotros mismos nos tocó vivir en el pasado, cuando ocupábamos ese rol, donde por la falta de familiaridad vivida con la vertiente rítmico-expresiva del movimiento la

desdeñamos ahora como potencial educativo, en detrimento claro está de las posibilidades educativas de nuestro alumnado.

Aclarar también que el objeto de todas estas manifestaciones expresivas asociadas al movimiento corporal, y que no es otro que el del dominio del propio cuerpo. Es fundamental subrayar esto para recordar que expresar no es solamente desahogarse (no es catarsis).

Frente a un cuerpo racionalizado, mecanizado, instrumentalizado, reglamentado por estructuras basadas en la medición, el movimiento rítmico propone la reinserción de la vivencia corporal, del desarrollo de la creatividad y de una pedagogía de la creación que difícilmente es aplicable a muchos del resto de los contenidos del área; pero además, puede servir de medio de desarrollo de los objetivos típicos de esa concepción de la motricidad, como vimos por ejemplo con el aeróbic. Las posibilidades son enormes por tanto.

6 BIBLIOGRAFÍA

- ABBAGNANO, N. Y VISALBERGHI, A. (1974). *Historia de la Pedagogía*.
- AVANZINI, G. (1977). *La Pedagogía en el Siglo XX*.
- BODO-SCHMIDT (1985). *Gimnástica Rítmica Deportiva*. Edit. Heckles. Barcelona.
- HERNÁNDEZ, J. *Gimnástica*. UNED.
- INDE EDITORIAL (1994). Temario desarrollado de los contenidos de carácter didáctico y educativo en general para el acceso al Cuerpo de Profesores de Enseñanza Secundaria (especialidad de Educación Física). Barcelona 1994.
- IDLA, E. (1982). *Movimiento y Ritmo*. Paidós. Barcelona.
- JOYCE, M. (1987). *Técnica de la Danza para niños*. Martínez Roca. Barcelona.
- LANGLADE, A. Y N. (1970). *Teoría General de la Gimnasia*. Edit. Stadium. Buenos Aires.
- LOGAN, G. (1970). *Kinesiology*. W.L. Brown. St. Louis.
- MEC (1992). *Materiales para la Reforma*. Educación Física. Secundaria. Servicio de publicaciones. Madrid
- REAL DECRETO 1631/2006, de 29 de diciembre (BOE 5-1-07), por el que se

establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria.

- Revista Digital - <http://www.efdeportes.com/>, Buenos Aires - Año 10 - N° 73 - Junio de 2004.
- ROUSSEAU, J. *Emilio*.
- ROUVIERE, H. Y DELMAS, A. (1988). *Anatomía Humana*. Edit. Masson.
- SANCHEZ F. (1983). *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*. Ed. Gymnos. Madrid
- SCHMIDT, G. *Gimnástica Natural y Recreación*. Edit. Vertical XX. Buenos Aires.
- VV.AA. (1988). *Aspectos Didácticos de Educación Física*. Colección Educación Abierta. Edit. ICE. Zaragoza.
- VV.AA. (1989). *Bases para una Nueva Educación Física*. Edit. CEPID.
- VV.AA. (1993). *Temario de Oposiciones al Cuerpo de Enseñanza Secundaria. Educación Física*. CEPID, Zaragoza.