

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN CASAS		Versión 01	Página 1 de 9

DOCENTE: BERRIO ORTIZ, IVAN NOE CORDOBA MORENO, WILMAN GIRALDO MONSALVE, GLORIA IRENE VILLA RESTREPO LINA MARÍA RODRIGUEZ AGUDELO WALTER		NUCLEO DE FORMACIÓN: LÚDICO RECREATIVO	
GRADO: 10º 11º	GRUPOS: 1-2 3-4	PERIODO: 1	FECHA:
NÚMERO DE SESIONES 4	FECHA DE INICIO. Mayo 4	FECHA DE FINALIZACIÓN Mayo 28	
Temas	<i>EL RITMO EN LA VIDA, EL ARTE Y EL DEPORTE</i>		
Propósito de la actividad			
<p>Al finalizar la presente guía los estudiantes de los grados octavos y novenos, identificarán la importancia de las capacidades coordinativas, como el ritmo, permitiendo un gran y adecuado desarrollo motriz, favoreciendo el perfeccionamiento de nuestro sistema nervioso y por ende de nuestro cuerpo y a su vez el desarrollo de las competencias propias de la educación física y la educación artística en cuanto al perfeccionamiento motriz de nuestro cuerpo.</p>			

ACTIVIDAD 1: INDAGACIÓN
<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿ Que has oido hablar del ritmo?, escribe ejemplos 2. ¿Que crees que es, y como se manifiesta? 3. ¿ Que tipos de ritmos conoces? 4. ¿Cuáles son los ritmos naturales,(relaciona por escrito, 4 ejemplos)? 5. ¿ como influye el ritmo en el movimiento?

ACTIVIDAD 2: CONCEPTUALIZACIÓN

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLR XIBLE EN CASAS	Versión 01	Página 2 de 9	

INFLUENCIA DEL RITMO EN LA VIDA, EL ARTE Y EL DEPORTE

COMO REPASO:

¿QUÉ SON LAS CAPACIDADES O CUALIDADES MOTRICES?

Las **cualidades motrices**: son facultades que poseemos los seres humanos para realizar movimientos gracias a los músculos, las articulaciones y los huesos que componen nuestro cuerpo. ... Las **cualidades físico-motrices** son: Coordinación, fuerza, agilidad, resistencia, reacción y fuerza explosiva, velocidad, equilibrio.....

En este sentido, las tendencias actuales al respecto establecen la siguiente clasificación:

- **Capacidades condicionales:** resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.
- **Capacidades coordinativas:** coordinación, equilibrio y agilidad.

CAPACIDADES COORDINATIVAS

Tomado de:

<https://www.juntadeandalucia.es/turismocomercioydeporte/iad/calamardo/iadformacion/tdci/cf-bed-06.html#cap2>

Las capacidades coordinativas se basan sobre todo en procesos de regulación y conducción del sistema nervioso central.

Según Hirtz (1981), las capacidades coordinativas son capacidades determinadas sobre todo por la coordinación, esto es, por los procesos de regulación y conducción del movimiento.

Estas habilitan al deportista para dominar de forma segura y económica acciones motoras en situaciones previstas (estereotipos) e imprevistas (adaptación), permitiendo aprender movimientos deportivos con relativa velocidad (Frey, 1977).

2.3. Componentes de las capacidades coordinativas

Meinel/Schabel (1987) identifican y describen brevemente siete capacidades aisladas importantes para el rendimiento. Al igual que las capacidades condicionales, es recomendable su trabajo de forma individual para obtener un mayor rendimiento.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLR XIBLE EN CASAS		Versión 01	Página 3 de 9

- **Capacidad de acoplamiento o combinación de los movimientos:** capacidad para coordinar movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre sí.
- **Capacidad de diferenciación:** capacidad para conseguir un ajuste fino entre las diferentes fases del movimiento y entre los movimientos de las partes del cuerpo; se manifiesta en una gran precisión y economía de movimientos.
- **Capacidad de equilibrio:** capacidad para mantener el conjunto del cuerpo equilibrado y para conservar o restaurar dicho estado durante los desplazamientos amplios del cuerpo.
- **Capacidad de orientación:** capacidad para determinar y modificar la situación y los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo en relación con un campo de acción definido y/o con un objeto en movimiento.
- **Capacidad de ritmo:** capacidad de procesar un ritmo que nos viene dado del exterior reproduciéndolo en forma de movimiento.
- **Capacidad de reacción:** capacidad de inducir y ejecutar rápidamente acciones motoras breves, adecuadas a un estímulo.
- **Capacidad de adaptación a las variaciones:** capacidad para adaptar el programa de acción a las nuevas circunstancias durante el transcurso de la acción, basándose en cambios de la situación percibidos o anticipados, o bien de continuar la acción de forma completamente distinta.

EL RITMO

Apartes del texto de **KURT MEINEL, didáctica del movimiento**

La palabra "ritmo" viene del griego RHUTHMOS, cuya raíz es RHEO (yo corro). El flujo del movimiento es sin duda, un rasgo esencial del ritmo, pero aplicado al ser humano, implica también una articulación constante y fluida, la cual se presenta en los movimientos elaborados, tanto a nivel laboral, deportivo, y artístico, permitiendo la perfección motriz del sujeto.

Desde el mismo instante en que el hombre toma conciencia del movimiento e intenta medirlo, recurre a otros elementos como: duración, intensidad, etc. Si se habla de ritmo, generalmente lo ubicamos hacia el lado de la música.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN CASAS		Versión 01	Página 4 de 9

Es un orden acompasado en la sucesión de las cosas. Se trata de un movimiento regular, recurrente, controlado o calculado que se produce por la ordenación de elementos diferentes, como la velocidad e intensidad.

Es la capacidad que desarrolla el sistema nervioso que permite al cuerpo la contracción y relajación, además de crear imágenes corporales que favorezcan el mayor dominio del cuerpo y conociendo mejor las posibilidades de movimiento.

- El ritmo, en general, es la repetición ordenada de elementos que produce la sensación de movimiento, controlado o medido, sonoro o visual. Se considera que el ritmo significa flujo, fluencia, curso; es decir, algo dinámico.

Es un flujo de movimiento controlado o medido, sonoro o visual, generalmente producido por una ordenación de elementos diferentes del medio en cuestión. El ritmo es una característica básica de todas las artes, especialmente de la música, la poesía y la danza.

Es la capacidad para poder dividir las fases del movimiento en el tiempo y en el espacio, registrando y reproduciendo en la ejecución del movimiento, el ritmo dado exteriormente, integrándolo al ritmo propio ya interiorizado, al enfocar hacia una tarea objetivo, que depende de la percepción, principalmente de estímulos acústicos y de estímulos visuales, referidos a movimientos básicos.

Lo que se busca generalmente en basados en la práctica del ritmo, es lograr la completa autonomía del niño en cuanto a sus necesidades motrices se refiere, logrando por medio de diferentes ejercicios, que el niño sepa reaccionar de la mejor manera frente a los obstáculos impuestos en su ambiente. También dentro del ritmo y su extenso concepto, encontramos que el cuerpo debe ser también usado como método de expresión (corporal), y comunicación, lo que va de la mano también con la mímica, la danza y también la dramatización. Estos tres puntos antes nombrados, son mayoritariamente la base para construir un buen ritmo, que vaya complementado con todo lo que respecta a la educación física, las artes escénicas y la vida.

Sabemos a ciencia cierta, que el ritmo en educación física, va de la mano junto con la coordinación, y esto lo vemos en distintos ejercicios, como lo son las clases de gimnasia masiva o grupal, en donde las personas entrenan bajo una música de fondo, logrando así, una especie de “coreografía”, basada en ejercicios cardiovasculares para todos aquellos que anhelan perder peso quemando calorías.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLR XIBLE EN CASAS		Versión 01	Página 5 de 9

El ritmo es casi una característica básica, algo así como una condición sin equanom de todas las artes como la música, la poesía y la danza, entre otras, aunque el ritmo también es posible de encontrarse en algunos fenómenos naturales tales como: dormir, despertarse, la nutrición y la reproducción; que son esenciales a la hora de subsistencia de cualquier ser vivo.

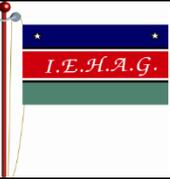
Existen diferentes actividades a realizar, para lograr un buen ritmo desde edad temprana, siendo el “calentamiento con animales”, el “semáforo”, y los “días de la semana”, uno de los ejercicios más utilizados por los docentes.

EL RITMO Y EL TEATRO

Apartes tomadas de: <http://literaturayteatro-mercedes.blogspot.com/p/ritmo.html>

- Origen del ritmo en el teatro: La teoría del ritmo desborda el marco de la literatura y del teatro. En la mayor parte de los estudios parte de bases fisiológicas: ritmo cardíaco, respiratorio o muscular, influencia de las estaciones, ciclos lunares, etc. A menudo, responde a una dinámica de dos tiempos: inspiración/ espiración, tiempo fuerte (marcado) / tiempo débil (no marcado). En la acción teatral – por lo menos en la dramaturgia clásica- este esquema también es válido: subida/ bajada de la acción, nudo/ desenlace, pasión/ catarsis. En lo que concierne al texto que debe ser leído o dicho, se trata de dilucidar si el ritmo viene desde “adentro” como esquema entonativo y sintáctico inscripto en él o, si lo introduce el enunciador (el actor, el director y a fin de cuentas el espectador). La puesta en escena contemporánea, parece fascinada por la posibilidad de partir de una investigación sobre el ritmo para modificar la percepción del texto.
- Es una forma melódica y expresiva de decir el texto y de desplegar la fábula. H. Meschonnic en su “Crítica del ritmo” distingue tres categorías de ritmo: lingüístico (propio de cada lengua), retórico (tributario de las tradiciones culturales), poético (ligado a una escritura individual). En el teatro, como en la poesía, el ritmo no es un ornamento exterior que se añade al sentido, una expresividad del texto. El ritmo constituye el sentido del texto tal como lo señala Valery en sus “Cánticos espirituales”.

- EL RITMO EN LA PUESTA EN ESCENA.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLR XIBLE EN CASAS		Versión 01	Página 6 de 9

- Enunciación de la lectura: En el plano de la lectura más “neutra” e “inexpresiva” del texto (la voz “blanca”), el ritmo ya entra en juego a partir del momento en que el enunciador se enfrenta a sus enunciados.
- Oposiciones rítmicas: En la representación el ritmo es visible en la percepción de efectos binarios: silencio/ palabra, rapidez/ lentitud, llenado/ vaciado del sentido, acentuación / no acentuación, contrastación / banalización, determinación/ indeterminación. El ritmo no afecta sólo a los enunciados del texto, vale también para los efectos plásticos: Appia refiriéndose a la escenografía habla del *espacio rítmico*. Craig considera que el ritmo es un componente fundamental del arte teatral, “la esencia misma de la danza”.
- Gestos y trayectoria: La búsqueda de gestos, de la disposición fundamental de los actores en el escenario, la composición de los grupos en cuadros son algunos de los efectos gestuales y proxémicos de los actores. Los desplazamientos se convierten en la representación física del ritmo de la puesta en escena. El ritmo es la visualización del tiempo en el espacio, una escritura del cuerpo y una inscripción de ese cuerpo en el espacio escénico y ficcional.
- Ruptura: La práctica de la ruptura, de lo discontinuo, del efecto de distanciamiento favorece la percepción de las pausas de la representación.
- Voz: La voz se ha convertido en el modalizador extremo del conjunto del texto; el colorido de la entonación, su facultad de ligar lo verbal y lo no verbal, lo explícito y lo implícito, la convierten en “la expresión fónica de la evaluación social”.
- Ritmo narrativo: Los diversos ritmos de los sistemas escénicos de la representación, todos estos sistemas sólo son legibles en el marco de la fábula. El ritmo recupera su función de estructuración del tiempo en episodios, réplicas, series de monólogos o Stichomíthas, cambios de escena.
- Ritmo global de la puesta en escena: Cada sistema escénico (iluminación, gestualidad, música, vestuario, etc.) evoluciona según su propio ritmo; la percepción de las diferencias de velocidad, de las conexiones, de las jerarquías recíprocas, constituye el trabajo de ordenación (lógica y narrativa) de la puesta en escena por parte del espectador. El ritmo en el sentido en que percibimos cuerpos que hablan y que se desplazan en el escenario, en el tiempo y en el espacio, nos permite pensar la dialéctica del tiempo y del espacio en el teatro. La opción rítmica de la puesta en escena confiere un sentido específico al texto, del mismo modo que una determinada enunciación imprime un sentido específico a los enunciados. El ritmo se ve promovido, en la teoría y en la práctica contemporánea, al rango de estructura global de la enunciación escénica.

COMO SE MIDE EL RITMO EN MUSICA

TOMADO DE YOUTUBE, PROFE JAIME ALTOZANO. Por favor ver video.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN CASAS	Versión 01	Página 7 de 9	

¿Por qué medimos el RITMO así? Compás de 4/4, 2/4, 6/8, 3/4... | Jaime Altozano

<https://www.youtube.com/watch?v=faBivRMi2LY>

ORGANIZACIÓN TEORICA Y REGULADA DEL RITMO, EL COMPAS.

Tipos de compases: Simples y compuestos

Compases simples: es simple (o **compás** de subdivisión binaria), cuando cada uno de sus pulsos o tiempos se puede subdividir en mitades. **Entre ellos están: Los Binarios, los ternarios, los cuaternarios.**

El compás se divide en partes llamadas tiempos o pulsos y existen varios tipos de compás en función del número de tiempos.

- La métrica binaria, que da lugar al **compás binario** de dos tiempos, se basa en una alternancia de pulsos fuertes o acentuados y pulsos débiles o átonos, en la cual uno de cada dos pulsos es fuerte.
- La métrica ternaria, que da lugar al **compás ternario** de tres tiempos, consiste en una sucesión regular de un pulso fuerte o acentuado y dos débiles o átonos. En algunos casos y en ciertos estilos o tipos de música se considera que la segunda de las dos pulsaciones átonas es algo más fuerte que la primera, sin alcanzar la acentuación de la primera de cada tres.
- La métrica cuaternaria, que da lugar al **compás cuaternario** de cuatro tiempos, es otro tipo de métrica que habitualmente se incluye entre las básicas, que se caracteriza porque a intervalos regulares uno de cada cuatro pulsos es fuerte. No obstante, suele considerarse que el tercer pulso también cuenta con una leve acentuación, por lo que se convierte en una sucesión fuerte - débil - medio fuerte - débil. Desde esta perspectiva el compás cuaternario se puede entender como derivado del binario, es decir, como dos compases de dos partes.

Compases compuestos: Los **compases compuestos** más usados son el 6/8, el 9/8 y el 12/8, pero también es posible encontrar **compases** de 6/4, 9/4, 12/4... En resumidas

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN CASAS		Versión 01	Página 8 de 9

cuentas, todos los **compases** que en el numerador tengan el número 6, 9 ó 12 serán **compases compuestos**.

FIGURAS RITMICAS.

Nombre	Figura para el sonido	Figura para el silencio	Duración
Redonda			4 Tiempos
Blanca			2 Tiempos
Negra			1 Tiempo
Corchea			1/2 Tiempo
Semicorchea			1/4 de Tiempo
Fusa			1/8 de Tiempo
Semifusa			1/16 de Tiempo

EJEMPLOS

(Jóvenes es bueno que practiquen los ejercicios vistos en los videos).

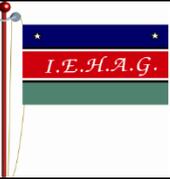
Para los grados decimos y undécimos

- GRUPO MAYALDE. La boda de la pulga y el piojo. (PERCUSIÓN CORPORAL)

<https://www.youtube.com/watch?v=XugyOfrRVJY>

2 JUEGOS DE RITMO ✓ "BANQUETE DE RITMOS" actividad musical de percusión para niños y adultos

<https://www.youtube.com/watch?v=0wuh7NPeB6Q>

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLR XIBLE EN CASAS		Versión 01	Página 9 de 9

2. DISOCIACIÓN DE MANOS CANCIÓN FOLCLORICA ESPAÑOLA LASPANADERAS.

<https://listenplaycreate.wordpress.com/2020/01/08/las-panaderas-cancion-tradicional-castellana/#jp-carousel-1160>

Partitura rítmica de las panaderas acompañamiento con las manos.

Ritmo



ACTIVIDAD 3: APLICACIÓN Y EVALUACIÓN

1. REALIZA UNA BREVE CONSULTA SOBRE, RITMO EN LA LINGÜÍSTICA, EN LA LITERARURA, LAS ARTES VISUALES Y LA ARQUITECTURA.
2. REALIZA UNA COMPOSICIÓN RITMICA DE 10 COMPASES BINARIOS, APLICANDO, LAS DIFERENTES FIGURAS RITMICAS Y LOS GRUPOS RITMICOS.
3. PRACTICA UNA RUTINA RITMICA CON LA CUERDA DE SALTAR, Y REALIZA VIDEO, (UTILIZA UN RITMO DE ACOMPAÑAMIENTO)
4. REALIZA VIDEO CON LA DISOCIACIÓN CORPORAL, LLEVANDO EL TEXTO RITMICO DE UN JUEGO ORIENTADO POR LOS DOCENTES.
5. ACOMPAÑA UN PORRO, O UNA CUMBIA, REALIZANDO LA PERCUSIÓN PROPIA DE ESTOS RITMOS, (tanto el ritmo base como el acompañamientos)

FUENTES DE CONSULTA

- <http://literaturayteatro-mercedes.blogspot.com/p/ritmo.html>
- KURT MEINEL, didáctica del movimiento, (ensayo de una teoría del movimiento en el deporte desde el punto de vista pedagógico).
- Apartes tomados de: <https://ritmoymovimiento.es/t/LA-GIMNASIA-RITMICA.htm>.
- <https://www.juntadeandalucia.es/turismocomercioydeporte/iad/calamardo/iadformacion/tdci/cf-bed-06.html#cap>