2.1 Principios generales

2.1 El movimiento en el aula; tipos y progresión

Principios generales

El movimiento del cuerpo es la base del desarrollo rítmico, sentir el propio tempo de nuestro cuerpo y ordenarlo es una de nuestras primeras misiones. En este curso os proponemos plantear los siguientes movimientos, en primer lugar a partir del tempo del propio niño para en un segundo momento realizarlos a partir de una música concreta, bien improvisada por el profesor o bien grabada.

Para realizar el movimiento hemos de **planificar un espacio en el aula**. Si no poseemos un espacio diáfano para realizarlo, podemos unir las mesas en el centro del aula para dejar un círculo alrededor de ellas donde poder desplazarnos cómodamente. Si el grupo es muy numeroso podemos dividirlo en dos, para poder así trabajar con mayor precisión. Un grupo realiza el movimiento mientras que el otro puede, bien simplemente mirar y escuchar, o bien realizar una actividad musical afín al momento y que ayude a sus compañeros; marcar el tempo, llevar el compás, etc

Al igual que en el apartado melódico **obviamos todo tipo de actividades que, aunque en un momento puntual se puedan conjugar con la música, se alejen de la actividad propia de la misma**, como por ejemplo: charlar, dibujar, pintar, hacer robots, disfrazarse, maquillarse, domar leones, etc.

A continuación describimos los siete movimientos básicos, sobre los que se basa prácticamente toda la rítmica y danza posterior. Cómo podéis saber, especialmente los que habéis tenido experiencia en la práctica instrumental, es sumamente complicado describir los procesos del movimiento físico existente en las artes escénicas a través de la palabra, por ello al final de esta sección tenéis un pequeño vídeo donde podéis verlo de manera práctica.

Copyright 2026

Marcha o paseo

Es el **paso natural del niño**, puede ser un paseo o una marcha con un carácter marcial. El rango de tempo es amplio, pudiendo ser un paseo lento o una marcha animada. El **compás elegido generalmente es el de dos tiempos** aunque puede realizarse con música en compases de división binaria.

Carrera

Al igual que la marcha puede variar enormemente en el tempo, desde un pequeño trote a una carrera. La principal dificultad en este movimiento, sobre todo a una velocidad elevada, es que los niños mantengan el tempo de manera constante. Al igual que en la marcha, los **compases recomendados son de dos o cuatro tiempos**.

Galope

Con un pie delante y otro detrás, los niños van **imitando el galope de un caballo**. El ritmo que realizan los pies en el galope es la corchea con puntillo y la semicorchea. Puede cambiarse de pie con el cambio de frase melódica.

Balanceo

Sobre su propio cuerpo, sin desplazamiento los niños se balancean, bien separando alternativamente los pies del suelo, o bien dejando lo pies siempre en el suelo. Lo más importante a la hora de realizar este movimiento es que se **realice a partir el centro de gravedad de los niños (un poco por debajo del ombligo)** y no desde sus extremidades. **Un compás muy adecuado para realizar este movimiento es el de 6/8**.

Saltos

Al igual que el balanceo, este movimiento se realiza sobre su propio cuerpo, en este caso con los dos pies juntos lo niños sencillamente saltan sobre sí mismos. **La dificultad que podemos encontrar aquí es la misma que en la carrera, mantener el tempo de manera constante**. Los **compases binarios** son los ideales para realizar este movimiento. Es de suma importancia que el carácter de la música incite al salto.

Saltillo

Similar al galope, los niños realizan **pequeños saltos alternando los pies**. Es un movimiento habitual que los niños realizan cuando están contentos. Rítmicamente los pies hacen un **ritmo similar al de negra y corchea alternamente**. Es **más complejo y posterior al del galope** y

Copyright 2026

algunos niños no son capaces de hacerlo hasta edades avanzadas (9 o 10 años).

Movimiento giratorio

Se trata de realizar diferentes **movimientos circulares, que podemos hacer bien con los brazos** (con los que es más sencillo mantener el tempo) o bien con todo el cuerpo (donde es más complicado hacerlo de manera regular). La música en **compás de tres tiempos o división ternaria** es ideal para realizar este tipo de movimiento.

Otros movimientos

Podemos realizar otros tipos de movimientos. Entre ellos es muy recomendable realizar el movimiento libre, donde los niños pueden **expresar como plazcan** con todo su cuerpo o parte de él lo que les inspire la música.

De los movimientos anteriores se derivan otros compuestos, como el **doble saltillo** (marcha más salto) o los movimientos circulares combinados con pasos. La **combinación de varios movimientos** puede derivar en pasos de baile que a su vez puede derivar en pequeñas danzas. Es interesante introducir pequeñas danzas y coreografías cuando los alumnos tienen una madurez plástica y rítmica en todo su cuerpo, aproximadamente a partir de cuarto de primaria, aunque siempre dependiendo del desarrollo físico y corporal de cada grupo podemos adelantar o retrasar su incorporación.

Aunque consideramos las danzas un elemento sumamente rico desde el punto de vista rítmico, al ser éste un curso introductorio de una duración determinada y teniendo en cuenta que es un elemento posterior a todos los movimientos que consideramos básicos, no las trataremos en este módulo.

Los movimientos aquí planteadas los realizaremos siempre **en primer lugar a partir del tempo del niño** (es un alumno el que comienza y mantiene su propio tempo) y **en segundo lugar los realizaremos a partir de una música dada**.

Revision #1
Created 2023-06-23 13:29:43 CEST by Equipo CATEDU
Updated 2023-06-23 13:36:33 CEST by Equipo CATEDU

Copyright 2026