

MOVIMIENTOS COORDINADOS



Una de las formas de comunicación más comunes que tiene el ser humano, y tal vez la menos consciente, es el movimiento. En este caso, entendemos toda acción que el hombre realiza cuando modificando la postura de alguna parte de su cuerpo, comunica algo. El cuerpo puede realizar acciones como rotar, doblarse, estirarse, saltar y girar. Variando estas acciones físicas y utilizando una dinámica distinta, los seres humanos pueden crear un número ilimitado de movimientos corporales.

La coordinación es la capacidad física que permite a las personas hacer movimientos organizados para obtener gestos técnicos para determinadas actividades, como el deporte o el baile. Complementa otras capacidades físicas esenciales que nos permiten hacer esos gestos y movimientos deportivos. El cuerpo puede hacer muchos tipos de movimientos aplicando la resistencia (durante mucho tiempo), la velocidad, y la fuerza (para desplazar o sostener peso). La coordinación convierte todos esos movimientos en gestos técnicos. Gracias a ella, los gestos dejan de ser torpes y poco precisos, los movimientos se vuelven coordinados y diestros. Existen varios tipos de coordinación:

Coordinación dinámica general: capacidad que permite realizar movimientos que requieren una acción conjunta de todas las partes del cuerpo (cuerpo, brazos y piernas). Por ejemplo: correr, saltar, gatear, voltear (hacer volteretas), trepar, etc.

Coordinación óculo-manual: capacidad que permite manipular objetos o móviles con los miembros superiores. Por ejemplo: lanzar y recibir balones, botar la pelota, golpear la pelota con una raqueta, etc.

Coordinación óculo-pie: es la misma capacidad que la óculo-manual pero referida a la manipulación de objetos con el pie. Por ejemplo: regatear, golpear la pelota con el pie en fútbol.

La coordinación en la danza incorpora un nuevo elemento, que es la música, por lo que habría que añadir el sentido del oído y del ritmo a la ecuación. En el baile, se llama coordinación a la habilidad para realizar movimientos y gestos de una forma rítmica, conectada con la música y en muchos casos con los compañeros de baile.

El baile, en cualquiera de sus modalidades, es una forma ideal de mejorar esta capacidad porque nos ayuda a conocernos mejor, a ser conscientes de todas las partes de nuestro cuerpo y entender sus limitaciones y su potencial. Gracias a este autoconocimiento podemos realizar un trabajo físico eficaz y mejorar también las posibilidades para la expresión corporal.



Movimientos en espejo

El trabajo en espejo se practica mirando cara a cara a otra persona. Una es el guía y la otra intenta imitar sus movimientos como si fuera su reflejo en un espejo. Cuando el guía se mueve a la derecha, la otra hace la misma acción hacia la izquierda. También es necesario que el guía siga mirando al compañero mientras se mueve, porque si le da la espalda se pierde la concentración. Para empezar, el guía puede de nuevo explorar el potencial de movimiento con distintas articulaciones.



El lenguaje corporal humano es una forma de expresión que abarca múltiples planos. Es comunicación espontánea e instintiva, pero al mismo tiempo calculada. El lenguaje corporal es un paralenguaje y acompaña a toda expresión verbal. El lenguaje del cuerpo puede ser independiente del lenguaje de las palabras cuando actúa conscientemente con gestos mímicos en la vida cotidiana o en el ámbito artístico; también puede hacer las veces de acción intencionada o movimientos que hace abstracción del gesto mímico, como en la danza. En la vida diaria a veces se utilizan los gestos mímicos esquemáticos, técnicos, codificados o simbólicos. El lenguaje corporal es material informativo real y ficticio, al mismo tiempo. Por una parte, es físicamente concreto, pero también puede desprenderse del cuerpo. Los elementos fundamentales del lenguaje corporal: espacio, tiempo, energía, comunicación, se efectúa en un momento determinado y no es recuperable con un gasto energético en el espacio.



EDUFUTURO

630 palabras

Referencias

<http://www.paidotribo.com/pdfs/1084/1084.0.pdf>

<http://colegios.alatina.org/files/equivalencias/1b/1B-Equivalencia-Danza-y-Expresion-Corporal.pdf>

<http://colegios.alatina.org/files/equivalencias/2b/2B-Equivalencia-Danza-y-Expresion-Corporal.pdf>