

# COORDINACIÓN, RITMO Y MÚSICA



La coordinación puede ser considerada como una habilidad transversal, porque a partir de ella se pueden construir todas las habilidades motrices. Cuando efectuamos un salto, una carrera, un lanzamiento, etc., estamos realizando un ejercicio de coordinación, e incluso se puede afirmar que el más simple de los movimientos exige un determinado nivel de coordinación.

La coordinación son los movimientos que se deben realizar en los pies, manos, gestos de cabeza y otras partes que componen el esquema corporal, por lo tanto consiste en disponer un conjunto de acciones de forma ordenada con vistas a un objetivo común, como también es una forma de expresar nuestros sentimientos a través de gestos coordinados.

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, llamamos 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.

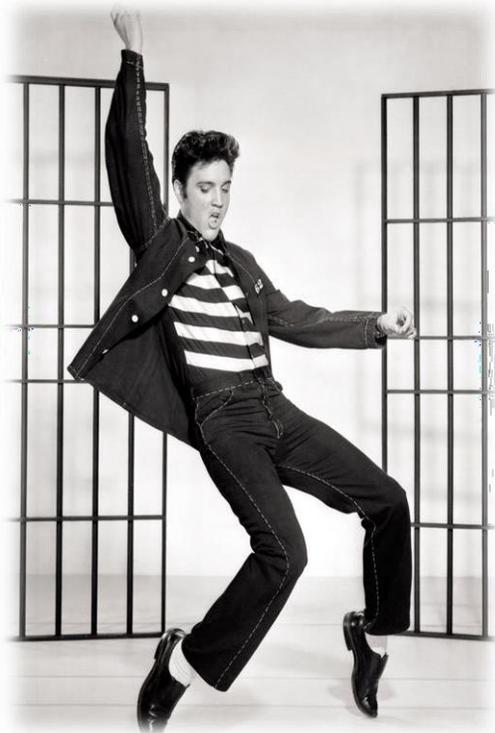
Los elementos integrantes de la coordinación son el control muscular, el equilibrio, la agilidad, la flexibilidad, el sentido del ritmo, la capacidad de anticipación, la fuerza, etc.



La integración de las fuerzas corporales, psíquicas, espirituales y la coordinación motora está dada por el ritmo. La acción motora incluye el ritmo; es más fácil ejecutar movimientos rítmicos porque nos cuestan menos esfuerzo intelectual, la fatiga disminuye y las tensiones tienden a desaparecer pues hay menos concentración en el gesto, el ritmo lo hace fluir con mayor naturalidad.

El ritmo, 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.

El ritmo permite a través del movimiento la flexibilidad, el relajamiento, la independencia de las diferentes partes del cuerpo, se hace indispensable para alcanzar una coordinación y armonía total de los movimientos y secuencias de movimiento. La finalidad del desarrollo del ritmo no es otra que la de ayudar a eliminar contracciones innecesarias en una actividad de movimiento controlada.



La expresión rítmico musical, melódico, corporal, creativo, lúdico, recreativo, emocional, integral, son atributos genéricos y culturales del ser humano y en su conjunto integran al cuerpo y a la mente, al igual que la música y la danza forman una unidad indisoluble e inseparable.

La música, es parte integral de los seres humanos, el cuerpo es música, tiene incorporado el ritmo, la expresión corporal, la danza, la estética”, la percepción audio-motriz, la orquesta corporal, por ello es que somos cuerpos sonoros - tímbricos, sensibles,

dotados de dimensiones física, emocional, mental, social, espiritual, etc.

El ritmo se puede desarrollar con la palabra, las percusiones, la música, el movimiento, secuencias de movimientos, la danza, el baile.

Todos ellos favorecen la educación rítmica en las diferentes etapas de la vida, el movimiento acompañado de sonido posee alto valor para el desarrollo de la coordinación y el ritmo así como el descubrir posibilidades de movimiento de cada una de las partes del cuerpo. La inclusión en este proceso, de instrumentos de percusión para acompañar el movimiento, producen un efecto totalmente estimulante, crea un ambiente propicio para la creación, permite profundizar las reacciones sensoriales por el tacto siendo éste de gran importancia para el desarrollo del sentido de movimiento. La palabra se convierte en magia cuando de acompañar el movimiento se trata, se adaptan voces, sonidos y se acentúan adaptadas en tiempo y espacio a la secuencia a realizar, lo que repercute en una mayor coordinación. Ejemplo: un, dos, tres, paso, salto, paso adelante, atrás, derecha, izquierda, girando.





## EDUFUTURO

624 palabras

### Referencias

[http://repositorio.escuelafolklore.edu.pe/bitstream/ensfjma/115/1/TI\\_MONOGRAFIA%20\\_GOMEZ\\_CH\\_RODOLFO.pdf](http://repositorio.escuelafolklore.edu.pe/bitstream/ensfjma/115/1/TI_MONOGRAFIA%20_GOMEZ_CH_RODOLFO.pdf)

<https://es.calameo.com/read/004787247caed3e746ae1>

<https://www.redalyc.org/pdf/874/87424873005.pdf>

<https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/11076/VicenteNicolas.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

[http://www.unipamplona.edu.co/unipamplona/portallG/home\\_109/recursos/octubre2014/educacionfisica/semestre4/09092015/fundamenmovimientocorporal.pdf](http://www.unipamplona.edu.co/unipamplona/portallG/home_109/recursos/octubre2014/educacionfisica/semestre4/09092015/fundamenmovimientocorporal.pdf)