



Danza aeróbica
Motricidad

Capacidades perceptivo - motrices

Dentro de las ventajas que tiene la práctica de la danza, está la posibilidad de estimular la capacidad del individuo de conocerse a sí mismo en cuanto a su composición anatómica, explorar el espacio en el que se mueve, percibir cómo son sus movimientos y cómo se interrelacionan sus segmentos corporales en el espacio y en el tiempo para vivenciar su dinámica corporal. El fin de las capacidades perceptivo-motrices (conciencia corporal, espacialidad y temporalidad) es permitirle a la persona una correcta evolución en cuanto al conocimiento de su cuerpo, del espacio y el tiempo en que se dan sus movimientos.

Conciencia corporal

También conocido como esquema corporal, es el conocimiento de toda la estructura corporal que hace la persona a través de su interacción con el medio en el cual se desenvuelve, permitiéndole identificar cada uno de los segmentos que lo componen. El conocimiento corporal se puede lograr con muchas de las actividades que se realizan en la práctica de la danza, pues en la misma se ejecutan una serie de tareas que se orientan al conocimiento de las diferentes estructuras corporales.

En los gestos motrices ejecutados en la danza, se utiliza todos y cada uno de los segmentos corporales, permitiéndole experimentar los tipos de movimiento que puede realizar con cada uno de ellos, el grado de amplitud de sus articulaciones y las facilidades o dificultades para ejecutarlos; todo esto le sirve de estímulo para desarrollar su conciencia corporal.

Son necesarios para el conocimiento corporal los siguientes componentes: ajuste postural, relajación, respiración, control tónico y lateralidad.

El **control y ajuste postural** es uno de los componentes fundamentales del esquema corporal y hace referencia a la capacidad de adoptar y mantener diferentes posiciones garantizando la correcta posición del cuerpo con respecto a su centro de gravedad, tanto en movimiento como en posiciones estáticas; son componentes del control y ajuste postural el equilibrio, la tonicidad muscular y la posturalidad. Todas las mejoras en estos factores contribuirán finalmente a un mejor manejo corporal tanto en movimiento como en reposo, a desarrollar su expresión corporal y a realizar una mejor ejecución motriz.

El trabajo de **relajación** le permite al individuo tener un control físico y mental de su cuerpo, permitiendo un mejor funcionamiento de su organismo en su actividad fisiológica. La relajación favorece un estado de conciencia que se caracteriza por un bajo tono muscular, por la disminución del tono cardíaco, por una mejor concentración, ritmo cardíaco y respiratorio, y por una mejor capacidad interoceptiva, exteroceptiva y propioceptiva. Con las actividades de relajación se pretende tener un mejor conocimiento del cuerpo, un mayor control muscular a través de la regulación de movimientos y de sus estados estáticos, propiciando un mejor manejo de su cuerpo y de su entorno.

El control de la **respiración** influye en el acto motriz, estimular los mecanismos de tipo fisiológico que le permiten al individuo tener un adecuado manejo de su proceso respiratorio es uno de los objetivos a lograr con la actividad dancística. Para el buen rendimiento motriz, es fundamental que las personas aprendan a realizar un correcto proceso respiratorio, pues éste también le permite regular su energía.

Cuando se habla de **lateralidad** se hace referencia a esa característica que todos poseemos de dominar un lado de nuestro cuerpo más que el otro, más conocida como lateralidad funcional. Este predominio funcional está definido por la supremacía que un hemisferio cerebral ejerce sobre el otro, determinante para que la persona adquiera una relación correcta con los objetos del mundo que lo rodea.

La espacialidad

La danza es una forma de expresión corporal compuesta por una variabilidad de movimientos de todos los segmentos corporales que se producen en un espacio y en un tiempo determinado. La espacialidad se divide en orientación espacial, estructuración espacial y organización espacial.

La **orientación espacial** nos permite ubicarnos en el espacio en relación con otros objetos; con la danza podemos desarrollar esa capacidad de orientación a partir de la oportunidad que tiene la persona de relacionarse con los objetos en el espacio, permitiéndole determinar cuál es su posición espacial en relación con los demás.

La **estructuración espacial** nos da la noción de ubicación espacial, ocupación de espacio, movimiento en la relación con los demás; esta capacidad, bien importante en los deportes de conjunto para el buen funcionamiento colectivo, es posible mejorarla a través de la danza ya que en la práctica dancística, bien sea en parejas o en grupos, se realizan movimientos en los que se guarda ciertas distancias, acercamientos, alejamientos, cruces, giros, cambios de orientación, todos en función de tener una mejor relación espacial entre compañeros.

Temporalidad

La persona primero adquiere su conciencia corporal, es decir, reconoce su cuerpo, el cual debe moverse en un espacio; realiza sus movimientos interrelacionándose con los demás objetos presentes en el espacio, esos movimientos se ejecutan con un orden y una duración, es esto a lo que se denomina tiempo y tiene su configuración en el ritmo. El ritmo está presente en el movimiento, no se puede concebir la existencia del movimiento sin el ritmo y el buen desarrollo del ritmo conduce a una mejor realización del movimiento.

La estructura del tiempo de las diversas secuencias del movimiento corporal nos conduce a la capacidad de organización temporal que solemos entender por ritmo. El ritmo no es simplemente un factor perceptivo, sino que desempeña un papel fundamental en la mejora de los movimientos que hacemos de manera automática, a nivel inconsciente. El ritmo es un elemento importante para el desarrollo de la coordinación y tiene un papel fundamental en el movimiento que se ejecuta.

EDUFUTURO
931 palabras

