



# El ritmo en la educación física

Por: Gloria Vallejo\*

## Introducción

La palabra "ritmo" viene del griego RHUTHMOS, cuya raíz es RHEO (yo corro).

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. No obstante, no cabe duda que entre el ritmo musical y el del movimiento existe una relación estrecha influyendo por lo tanto el concepto de ritmo de la música, en el concepto de ritmo del deporte. Por eso es que el concepto de ritmo se deriva de la organización del movimiento humano.

Pero, el ritmo se manifiesta sólo musicalmente? No, el ritmo rige la vida misma. Hay ritmo en la sucesión de las horas, días, semanas, meses y años. Hay ritmo en las estaciones del año, en la vida de las plantas. Su ausencia, en cualquiera de los órdenes donde debería existir, trae como consecuencia un fenómeno de arritmia, una falla de orden, de movimientos. Su existencia se

manifiesta en relación a nuestros sentidos, y "solo la conciencia de la repetición de percepciones a intervalos más o menos regulares es lo que constituye el ritmo".

Ha recibido los significados más diversos como:

- El ritmo viviente: intuitivo, ha existido desde siempre.
- La teoría del ritmo: el medio para adquirir conciencia de él.
- La conciencia artística: indispensable al artista para hacer una obra de arte.

El hombre, además de experimentar sus ritmos por medio del **movimiento**, adquiere conciencia de ellos por medio del **lenguaje** haciendo posible su fijación por medio de sonidos como por ejemplo: ta-tata, la-lala o por otros medios como los **instrumentos** (tambor, claves, pandero), lo que hace posible tomar conciencia sobre su desarrollo rítmico.

El ritmo natural se encuentra en todo ser humano; no se enseña, se revela, es instintivo. El niño camina, corre, salta, percute con sus manos de acuerdo con las leyes de la naturaleza. Por esto debemos partir del movimiento natural para educar el instinto rítmico, para "despertar la conciencia rítmica".

---

\* Profesora del Departamento de Educación Física del I.U.E.F.D. de la U. de A.

WILLEMS, Edgar en "El ritmo musical", dice: "Podemos adquirir conciencia del tiempo gracias a los movimientos fisiológicos. Nos parece fácil concentrarnos en el valor concreto por ej.: de un minuto; cuanto más nos concentramos, más largo nos va a parecer el minuto. Y si contamos los segundos: "uno, dos, tres, etc.", no es el cálculo el que nos da la sensación de la duración, sino los espacios entre los números y la duración de la emisión".

Es por medio del movimiento, como adquirimos conciencia del espacio y del tiempo e igualmente de los diferentes ritmos. No debemos confundir pues, ritmo con movimiento, ya que el movimiento es sólo un aspecto organizado. Por eso: No hay ritmo sin movimiento; pero sin ordenamiento puede existir todavía un ritmo (un ritmo que será desordenado, desequilibrado). Así pues, la noción vivida del ritmo está más ligada al movimiento que al orden, pues desde el mismo momento en que no hay más movimiento no hay más ritmo. **El ritmo es el orden más o menos simétrico en que se presentan las diferentes duraciones.**

Un ejemplo de notación rítmica:



**Característica del ritmo es la duración: Largos - cortos.**

### Elaboración del Ritmo

Para la elaboración del ritmo, podemos tener en cuenta 3 estadios diferentes, en lo que a nuestro caso específico (la educación rítmica) se refiere;

1. Vivir el ritmo, perteneciente a la acción inconsciente;
2. Sentirlo vivir en uno, pertenece al orden de la sensibilidad;
3. Tener la conciencia mental de éste, de

modo que puede leerse y escribirse, perteneciendo al orden de la inteligencia.

### Estadios en la Educación Rítmica

Ahora bien, acabamos de ver los 3 estadios necesarios en la elaboración del ritmo; pasemos entonces a los 3 estadios en los que se considera la educación rítmica:

El **primero** es el que se refiere a los niños, con énfasis en el despertar y desarrollo del instinto rítmico donde se incluyen las canciones infantiles, los ejercicios rítmicos con diferentes partes del cuerpo, y los instrumentos de percusión (claves, pandero, triángulo, pandereta, etc.).

En el **segundo** estadio, se toma conciencia del ritmo, del compás, del pulso, del acento; se maneja la lectura y la escritura.

En el **tercer** estadio, el alumno adquiere dominio del ritmo. Es acá donde entra a desempeñar su papel el educador; el educador debe "enseñar", pero debe tener en cuenta que no es suficiente con interiorizar el ritmo, con conocerse a sí mismo como "instrumento" del ritmo, con tomar conciencia de las resistencias que el cuerpo opone a la voluntad, sino que además **debe manejar un lenguaje**, tener unos **conocimientos previos** para la elaboración de un programa (bien sean niños o adultos), **manejar una metodología y pedagogía**, a fin de utilizar la música como apoyo en una didáctica para educar movimientos, sin pretender ser un docto en la materia.

### Melodía y Armonía

Los tres elementos fundamentales de la música son: ritmo, melodía y armonía. El ritmo ya lo hemos considerado anteriormente; su significado, su organización, su elaboración. Examinemos ahora, los otros 2 elementos: Melodía y armonía.

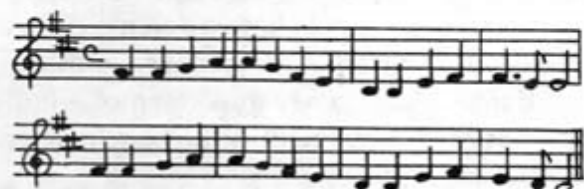
**Melodía:** "La melodía en su sentido físico, no es más que una sucesión de sonidos. Por lo tanto, si nos ciñéramos a esta definición literalmente, incluso una escala podría denominarse melodía. Pero, una melodía es, sin duda, algo más. Ese "más" es el espíritu que da vida y sentido interior a una sucesión de sonidos. Una escala en sí no constituye una melodía, sino un esqueleto".

La melodía es inseparable del ritmo; una melodía sin ritmo no tiene forma ni sentido.

Pensemos pues, si la melodía es "una sucesión de sonidos", éstos deben ser determinados en cuanto a su altura: altos, medios, bajos. O sea, que para obtener una melodía, necesitamos de un instrumento de sonidos determinados, ejemplo: piano, violín, flauta, guitarra, saxofón, y hasta la misma voz humana, el canto de un pájaro, nos dan claro ejemplo de ello.

La melodía representa la dimensión lineal u horizontal de la música.

Ejemplo:



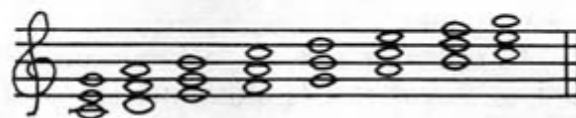
Otro ejemplo:



**Características de la melodía es el sonido:** altos - bajos.

**Armonía:** Es la combinación simultánea de dos o más sonidos. La armonía es vertical en su estructura, al contrario de la melodía simple, cuya construcción es horizontal. La armonía representa la dimensión vertical de la música.

Ejemplo:



Dos o más notas sonando simultáneamente constituyen un acorde. La combinación vertical de tres sonidos: fundamental, tercera y quinta, forman un acorde conocido con el nombre de tríada como en el ejemplo anterior. **Característico de la armonía al igual que en la melodía es el sonido, e igualmente para producirla necesitamos de instrumentos de sonido determinado.**

Hemos tratado el sonido como elemento fundamental en la melodía y en la armonía. Pero detrás de esto, hay todavía un concepto más amplio que debemos considerar.

**El sonido: material de la música**

"Supongamos que en el principio hubo silencio debido a la ausencia de movimiento, a falta del cual ninguna vibración podía mover el aire, un fenómeno cuya importancia es fundamental en la producción del sonido.

Solamente puede producirse sonido como resultado de algún movimiento o vibración, que al surgir de un cuerpo que vibra como por ej., de una cuerda o del parche de un tambor - genera ondas de compresión que atraviesan el aire hasta llegar al oído.

Si la vibración se produce con regularidad, el sonido resultante es "musical" y representa una nota de una altura determinada; si la vibración es irregular, el resultado es ruido".

El sonido tiene 4 propiedades características: altura, duración, intensidad y timbre.

**Altura:** La percepción de la altura de un sonido musical significa la habilidad de distinguir si tal sonido es grave o bajo, alto o

agudo. El que esta altura sea aguda o grave depende de la frecuencia (número de vibraciones por segundo) del cuerpo vibrante. Cuanto más alta sea la frecuencia del sonido, mayor será la altura del tono; así mismo, cuanto más baja sea la frecuencia, menor será su altura de tono.

**Duración:** La música transcurre en el tiempo; así también, habrá que advertir si los sonidos son de **duración larga a corta**. Para representar un sonido, además de nombrarlo por una sílaba (negra, blanca, etc.) se utiliza un pequeño signo oval, llamado nota. Estas tienen una doble función:

1. Indica la altura del sonido según la línea o espacio del pentagrama que ocupen, y
2. Además señala la longitud o duración del mismo. Ej.:



**Intensidad:** El volumen o intensidad de una nota viene determinado por la amplitud de la vibración. Una vibración más (o menos) intensa produce un sonido más (o menos) fuerte. Ej.:

**SUAVE** 

**FUERTE** 

**Timbre:** "La calidad o timbre en música define la diferencia en el color tonal de una nota tocada por diversos instrumentos o cantada por diferentes voces. Así pues, el "color" de una nota nos permite distinguir entre varios instrumentos tocando la misma melodía. Nadie encontrará difícil distinguir entre el timbre de una trompeta y el de un violín".

## La Educación del Ritmo

En general, se presenta como una educación conjunta del movimiento, de la percepción y de la coordinación del gesto y del sonido.

Esta educación puede seguir diferentes orientaciones, y diferentes han sido según las escuelas.

Una de ellas, se ha dirigido hacia la rítmica, ordenada hacia la cultura musical. Como la define Dalcroze:

*"Es este un sistema de reacciones físicas ante la música en el que el alumno expresa por medio del movimiento, diversos ritmos y diseños musicales. Los movimientos rítmicos del cuerpo acompañados con los de otra persona tienden a fomentar la sociabilidad".*

La meta de la rítmica es la representación corporal de los valores musicales. Vemos la necesidad de establecer una relación directa entre los ritmos sonoros y los ritmos corporales. Es por la misma esencia de crear movimientos la que la hace diferente de los sistemas de calistenia, de gimnasia armónica y danza. Acá no hay movimientos a imitar; más bien movimientos, a crear, gracias al estímulo rítmico.

Bien pronto, el niño siente el impulso de distinguir las notas de duración doble o mitad de la nota base y hacer que la longitud de su paso sea proporcionada a la de las notas. Bien trabajado, entendido sobre estas estructuras rítmicas, se va variando poco a poco la forma de los movimientos, se desarrolla la misma escuela, ponen en primer lugar la discriminación por la duración de las notas, por ejemplo: correr con las corcheas, caminar con las negras. Después de los tiempos fuertes y débiles, la de los medios, etc. Otros métodos parten de los ritmos espontáneos y naturales del niño para que tomen conciencia de ellos y los estabilicen. Christiane BOUCQUEY, aconse-

ja que se parta siempre de las producciones infantiles para que sean corregidos y enriquecidas paso a paso. La base de su método la forman:

- a. Ritmos naturales y espontáneos del niño;
- b. Improvisaciones del niño, motivadas por estímulos rítmicos y melódicos o también las producidas sin estímulos externos.

De esta manera, define 12 movimientos tipo que reagrupó en cinco clases: El salto (con los pies juntos), el galope, los brincos, el paso de carrera, la marcha. Estos movimientos tipo no se manifiestan a la misma edad. Así, el salto es un movimiento muy frecuente de los 5 a los 7 años, mientras que los brincos girando sobre sí mismo se observan sobre todo de los 11 a los 13.

De acuerdo con este método, la educación del ritmo se pone al servicio de la educación física a base de ritmos en la que predominan las formas simples engendradas o generadas o creadas con instrumentos de percusión aprovechando los estribillos, las

canciones infantiles, las danzas folclóricas y más tarde las danzas tradicionales.

Se han presentado pues, dos métodos y sus diferentes finalidades: educación musical o educación física; desarrollo de las coordinaciones sensomotras o expansión de las formas motóricas espontáneas. Unos y otros se encaminan a hacer que el niño tome conciencia de las posibilidades y de las resistencias de su cuerpo, mejorar su parte, la coordinación de sus movimientos, enseñarle a realizar los ritmos percibidos, a percibir su propia actividad con la de los demás.

La educación del ritmo tiene por objeto afinar la percepción del ritmo y su expresión corporal con niños normales. También hay la posibilidad de aplicar esta educación del ritmo a niños que han recibido ya una educación por el ritmo con el fin de procurarles un adelanto más(1).

---

(1) Esta educación va dirigida a todos aquellos que, afectados de debilidad profunda, son insensibles a las técnicas educativas habituales.

