

# EmásF

*Revista Digital de Educación Física*

ISSN: 1989-8304 Depósito legal: J 864-2009

## TALLER DE EXPRESIÓN CORPORAL SOBRE LAS CALIDADES DE MOVIMIENTO

**Kiki Ruano Arraigada**

Profesora de Expresión Corporal de la Universidad Europea de Madrid. España.

Email: [Kiki.ruano@uem.es](mailto:Kiki.ruano@uem.es)

**Carmen Udias Calvo**

Profesora de Expresión Corporal de la Universidad Europea de Madrid. España.

Email: [carmen\\_inef@hotmail.com](mailto:carmen_inef@hotmail.com)

**Eva Asensio Castañeda**

Profesora de Arte y Estética de la Universidad Europea de Madrid. España.

Email: [Evamaria.asensio@uem.es](mailto:Evamaria.asensio@uem.es)

### RESUMEN

En este artículo se muestra un taller práctico de Expresión Corporal en el que se hace un recorrido por las Calidades de Movimiento que propuso Laban (1987, 2004) y que, posteriormente, otros autores han trabajado (Stokoe, 1967; Motos, 1983; Schinca, 1988; Grondona y Díaz, 1989; Gardoqui y Sierra, 1994; Romero, 1996; García, 1997; Mateu, Durán y Troguet, 1997a, 1997b; Sierra, 1997; Montávez y Zea, 1998; Villada, 2001), Learreta, Sierra y Ruano (2005), Learreta, Sierra y Ruano, (2009). Se muestra la parte teórica que sustenta a este contenido y se presentan, además, actividades prácticas para el desarrollo del mismo. Para finalizar, se expone la metodología de trabajo utilizada y una forma de evaluar un taller de estas características.

### PALABRAS CLAVE:

Expresión Corporal, Calidades de Movimiento, Creatividad y Evaluación.

## 1. JUSTIFICACIÓN DEL TALLER.

Las Calidades de Movimiento, como contenido a trabajar dentro de la Expresión Corporal, pretende enseñar al alumnado a hacer su movimiento más creativo haciendo uso de ellas, así como enseñarle a tomar conciencia de las posibilidades que tiene de combinar los factores del movimiento (espacio, tiempo, intensidad y peso). En ocasiones, este contenido genera confusión; por un lado, porque se le denomina *calidades*, en lugar de *calidad*, y por otro, porque se ha intentado traducir el significado de los términos que utilizó Laban (1987, 2004) en su momento y se ha hecho de diferente manera en función del autor consultado.

Learreta, Sierra y Ruano (2005), en una aproximación que hacen a este contenido, lo definen como *“la búsqueda, exploración, descubrimiento, concienciación y conocimiento del carácter peculiar que toma el movimiento como resultado de combinar las diferentes manifestaciones del uso de la gravedad, tensión muscular (nivel de activación del tono muscular), espacio y tiempo”* (Learreta, Sierra y Ruano, 2005, 45).

Seguidamente, procedemos a explicar qué se entiende por gravedad, espacio, intensidad o tiempo a la hora de describir un movimiento, puesto que la combinación de ellos le imprime una calidad distinta:

*La gravedad* es el elemento del movimiento que lo hace parecer “pesado” o “ligero”, en función de la sensación que transmite de estar más o menos condicionado por la atracción de la gravedad, dando como resultado un movimiento con tendencia hacia abajo (parecido al andar de un elefante) (pesado) y todo lo contrario, ascendente, (liviano o ligero), cuando se realiza sin sensación de gravedad o en contra de ésta (similar al saltar de un pajarito de un lado a otro). (Learreta, Sierra y Ruano, 2005).

El espacio, como factor que influye en la calidad que adquiere un movimiento, hace referencia a la trayectoria que describe el cuerpo, o una parte de él, en el desplazamiento. Laban (1987, 2004), considera que un movimiento en el espacio puede ser directo o indirecto, y existen dos maneras de conseguir esto:

- En una, la responsabilidad recae única y exclusivamente en el que ejecuta el movimiento: Un movimiento directo es aquel que se realiza en un única dirección, trazando trayectorias rectilíneas, mientras que en el movimiento indirecto, se trazan trayectorias curvilíneas o en zigzag, que combinan varias direcciones.
- En la otra, nos ponemos en la piel del espectador, y en lo que éste aprecia y ve. Si queremos que el espectador perciba un movimiento directo o indirecto el actor o bailarín jugará con la intención de su movimiento: Para crear trayectoria directa el actor se dirigirá hacia un punto de manera precisa, seguida, clara, con decisión o con un foco claro. Si por el contrario desea transmitir al público la sensación de trayectoria indirecta lo hará sin dirigir todo su cuerpo hacia el punto elegido, sin un foco claro o sin tensión muscular. En ambos casos no solo se trabaja con la forma de la trayectoria (curvilínea o rectilínea) sino con la actitud global del actor, la cual requiere de otros recursos expresivos como el gesto, la mirada o el tempo.

La intensidad, es el elemento que hace referencia al grado de tensión muscular o a la cantidad de energía implicada en el movimiento. Este factor nos permite realizar movimientos con mucha tensión muscular, (hablaríamos entonces de un movimiento fuerte), o movimientos con poca tensión muscular, en cuyo caso se trataría de un movimiento suave. La intensidad o el tono sustentan a la postura y ayudan a regular el movimiento, y debemos aprender a controlar la cantidad de energía que le damos en función de la sensación que se quiera transmitir Quintana, (1997).

El tiempo, como factor que modifica la calidad del movimiento, permite realizar movimientos con más o menos velocidad y duración, a lo que Laban (2004) denominó, súbito o sostenido. Súbito es un movimiento que comienza de manera brusca y a una velocidad determinada y que termina a una velocidad inferior. Podemos tomar como imagen a un lanzador de peso. En el momento en el que lanza el peso su brazo se mueve a una velocidad que descenderá cuando suelte el peso y el brazo caiga hasta detenerse. El movimiento sostenido es aquel que mantiene la misma velocidad durante toda su ejecución. De manera natural y orgánica la motricidad humana tiende a hacer los movimientos súbitos rápidos y cortos y los sostenidos de larga duración y sostenido. Sin embargo es importante recalcar que el tiempo y la duración del movimiento no son inherentes a su calidad de súbitos y sostenidos, pudiendo ejecutarse un movimiento sostenido el cual transcurre a una gran velocidad mantenida durante un largo tiempo, o un movimiento súbito que comienza de manera brusca y que desacelera de manera lentísima transcurriendo un largo tiempo hasta desaparecer. No debemos estancarnos en lo orgánico o cotidiano.

Como hemos visto, sobre el movimiento influyen varios factores que provocan diferentes características en éste:

| FACTORES      | CALIDADES DE MOVIMIENTO |
|---------------|-------------------------|
| PESO/GRAVEDAD | PESADO /LIGERO          |
| INTENSIDAD    | FUERTE/SUAVE            |
| ESPACIO       | DIRECTO/INDIRECTO       |
| TIEMPO        | SÚBITO/SOSTENIDO        |

Laban (1984), hace un estudio del movimiento y, combinando estos factores, llega a una clasificación que le lleva a ocho acciones básicas sobre las que desarrolla su método de trabajo:

▪ **Acciones directas:**

|                  | Espacio | Tiempo    | Intensidad | Imagen  |
|------------------|---------|-----------|------------|---------|
| <b>TECLEAR</b>   | Directo | Súbito    | Suave      | Piano   |
| <b>PRESIONAR</b> | Directo | Sostenido | Fuerte     | Caja    |
| <b>GOLPEAR</b>   | Directo | Súbito    | Fuerte     | Boxeo   |
| <b>DESLIZAR</b>  | Directo | Sostenido | Suave      | Patines |

▪ **Acciones indirectas:**

|                  | <b>Espacio</b> | <b>Tiempo</b> | <b>Intensidad</b> | <b>Imagen</b> |
|------------------|----------------|---------------|-------------------|---------------|
| <b>RETORCER</b>  | Indirecto      | Sostenido     | Fuerte            | Toalla        |
| <b>SACUDIR</b>   | Indirecto      | Súbito        | Suave             | Bichos        |
| <b>FLOTAR</b>    | Indirecto      | Sostenido     | Suave             | Luna          |
| <b>LATIGUEAR</b> | Indirecto      | Sostenido     | Fuerte            | Látigo        |

De este cuadro hemos eliminado la gravedad, porque en algunas de las acciones es difícil decidir cuál le corresponde y, sin embargo, hemos añadido una columna denominada "Imagen", en la que se incluye una palabra que sugiere una idea del movimiento que se debe realizar para ejecutar la acción tal y como la propone Laban (2004).

Pasamos a describir ahora cada una de las acciones asociadas a la imagen que proponemos:

En el caso de **Teclar** hemos seleccionado el Piano como imagen, porque la caída del dedo sobre la tecla es un movimiento directo en el espacio, súbito en el tiempo, realizado con intensidad suave (porque si no estaríamos golpeando la tecla) y pesado, pues es un movimiento hacia abajo y a favor de la gravedad. Esta imagen ayuda al alumnado a recordar en qué consiste esta acción.

Para la acción básica de **Presionar** se utiliza la imagen de la Caja, porque se le pide al alumnado que imagine que está dentro de una caja y, para salir de ella, tiene que realizar un movimiento directo en el espacio, sostenido en cuanto al tiempo y realizado con intensidad fuerte para poder salir de la caja. La sensación de gravedad es difícil de describir, por tanto no lo hacemos.

En el caso de **Golpear** se ha elegido la palabra **Boxeo** como imagen, pero sólo el golpe directo, pues éste se realiza con un movimiento directo en el espacio, súbito en el tiempo y realizado con intensidad fuerte. En este caso creemos que no está clara la utilización de la gravedad en el movimiento.

**Deslizar**, que como acción básica se asocia al **Patinar**, pues es un movimiento realizado en el espacio con trayectoria directa. En cuanto al tiempo, es un movimiento súbito y realizado con intensidad suave. En este caso, consideramos que en la acción de la gravedad, es un movimiento ligero.

En el caso de **Retorcer** se ha elegido la imagen de escurrir una Toalla, pues esta acción se realiza con un movimiento indirecto en el espacio, sostenido en el tiempo (pues cuesta realizarlo) y con intensidad fuerte (para poder quitar toda el agua). En este caso, consideramos que no es relevante el uso que se hace de la gravedad en el movimiento.

**Sacudir**, como acción básica la hemos asociado al gesto de quitarse bichos del cuerpo sin necesidad de matarlos, puesto que para Laban, esta acción es suave en su intensidad. Sacudir, es un movimiento realizado en el espacio con trayectoria indirecta (puesto que hay que recorrer todo el cuerpo de un punto a otro). En

cuanto al tiempo, es un movimiento súbito ya que si no, los bichos te picarían. La sensación que se trasmite en la acción de la gravedad, es un movimiento ligero. Esta acción básica se contradice en algunos de los factores que se describen con la idea que se tiene de sacudir, por ejemplo la alfombra, puesto que se realiza con intensidad fuerte. Para Laban, es una acción básica suave, por eso se ha elegido la imagen de quitarse los bichos del cuerpo como ejemplo de su explicación.

Para la acción básica de Flotar, hemos utilizado la imagen de andar por la luna, pues es un movimiento realizado en el espacio con trayectoria indirecta (cuando no existe gravedad, realmente no sabes hacia dónde va a ir el segmento a mover). En cuanto al tiempo, es un movimiento sostenido y realizado con intensidad suave. En este caso la acción de la gravedad, es ligera, puesto que en la luna no existe gravedad. Visualmente es una imagen muy útil para entender esta acción básica.

Para la acción básica de Latiguar, hemos utilizado la imagen del látigo, porque cuando se mueve un látigo en el espacio, describe una trayectoria indirecta. Es un movimiento súbito en el tiempo, y realizado con intensidad fuerte. En este caso la acción de la gravedad, es ligera. Importante hacer hincapié en que esta calidad no es la que aparecería en la persona que usa el látigo (ya que ésta sería más un golpear) si no en la calidad representada por el látigo en sí.

Para trabajar con las calidades de movimiento y las acciones básicas que propone Laban (2004), hemos confeccionado una serie de propuestas que ayudarán al alumnado a tomar conciencia de ellas para posteriormente utilizarlas en el movimiento creativo.

## 2. PROPUESTAS PRÁCTICAS.

En estas primeras propuestas, se trata de distinguir cada una de las acciones básicas que propone Laban (flotar, latiguar, golpear....) y ser capaz de realizarlas con distintas partes del cuerpo y en diferentes movimientos cotidianos (correr, andar, lavarse los dientes...) y, posteriormente, adaptar estas acciones a realidades más concretas y elaboradas (caídas, representación de ideas, personajes...).

1) **“Probando-probando”**: Se le propone al alumnado diferentes formas de moverse para que se familiarice con el manejo de la gravedad, la tensión muscular (nivel de activación del tono muscular), el espacio y el tiempo, asociándolo a las imágenes explicadas anteriormente:

- **El piano**: Por parejas, uno de la pareja se coloca detrás y otro delante. El que está detrás hará como que toca el piano sobre las diferentes partes del cuerpo del compañero, para que éste sienta la sensación de movimiento suave, súbito y directo.
- Posteriormente, pedimos a los alumnos que, individualmente, muevan los distintos segmentos corporales como si estuviesen “tocando el piano” y que analicen en esas acciones la tensión muscular (débil), el espacio utilizado (directo), el tiempo implicado (corta duración) y el uso de la gravedad que se realiza (pesado). Para ello, imaginan que tienen el piano en el plano horizontal y lo deben tocar con la barbilla o con los codos.

Después, se pasa el piano al plano sagital para poder tocarlo con la cadera (realizando con este segmento corporal la acción de teclear) subiendo y bajando ésta. Se puede probar a cambiar el piano de lugar y así teclear con las diferentes partes del cuerpo en distintos planos.

- Desplazarse por “**la luna**” como si estuviésemos flotando. Se analizan algunos de los elementos antes propuestos: la tensión muscular (débil), el espacio utilizado (indirecto), el tiempo implicado (larga duración) y el uso de la gravedad que se realiza (ligero).
  - En esta ocasión se realiza por parejas, intentando transmitir los dos la misma sensación, aunque el gesto o el movimiento sea diferente (se puede poner música que incite a este tipo de movimiento, para que parezca un baile “flotante”).
  - Posteriormente, se prueba a realizar otras acciones con este mismo matiz (flotando); por ejemplo: bailar flotando, saludar flotando, barrer flotando, etc.
- Individualmente, probar a “**escurrirle el agua a una toalla**”: realizando mucha tensión muscular (fuerte), con un movimiento en el espacio indirecto y en el tiempo de larga duración. En este ejemplo no se analiza el uso de la gravedad porque no se considera significativo en el matiz que adquiere el movimiento (Learreta, Sierra y Ruano, 2009). Una vez tomado conciencia de esta acción,
  - Posteriormente, y de manera individual, convertirse en toalla y simular que se le escurre el agua (realizando un movimiento fuerte, indirecto y sostenido).
  - Trasladar esta sensación a otras acciones de la vida cotidiana: ponerse la mochila sacudiendo, recoger cosas del suelo sacudiendo, hacer la cama sacudiendo, etc.
- Imaginar que se tiene el cuerpo lleno de “**bichos que están picando**” y hay que quitarlos sin matarlos. Por tanto, hay que realizar una acción sin apenas tensión muscular (suave para no matar a los bichos), indirecta en el espacio (pues hay que recorrer todos los puntos del cuerpo sin aplastarlos) y de corta duración, (pues la acción de cada uno es breve y rápida). Posiblemente en esta acción, el uso de la gravedad que se realiza es un liviano porque es un movimiento ascendente, sin sensación de pesantez.
  - Seguidamente, convertirse en alfombra y simular que se la sacude dando la sensación antes experimentada, tomando conciencia de que es un movimiento suave (no se sacude fuerte como haríamos en la vida cotidiana).
  - Por último, pasar este matiz del movimiento a otras acciones tales como: beber agua sacudiendo, saludar de manera formal a un compañero sacudiendo, empujar una carretilla sacudiendo, etc.
- Por parejas, imaginar que uno de los dos tiene un **látigo** en la mano y golpea una parte del cuerpo del compañero; éste tiene que responder con el movimiento que hace el látigo cuando le golpea: tensión muscular implicada (fuerte), el espacio utilizado (indirecto); el tiempo implicado (corta duración) y el uso de la gravedad que se realiza (liviano porque es un movimiento ascendente, sin sensación de pesantez). A esta acción se le



puede llamar latiguar. Se puede responder con movimiento analítico (una parte del cuerpo concreta), o con un movimiento más global. Es una sensación similar a cuando simulamos haber recibido un calambrazo.

- Por parejas, imaginar que se va por una pista de **patinaje** sobre hielo bailando al ritmo de la música con ella. Tras realizar esta acción, analizar la tensión muscular implicada (suave, porque el deslizamiento es siempre suave para que no se incruste sobre el hielo), el espacio utilizado (directo, pues hay que analizar la acción que se realiza de deslizamiento del patín, no la suma de un deslizamiento más otro, lo que se modifica es la trayectoria), el tiempo implicado (larga duración, pues la acción de deslizar prácticamente no tiene fin), y el uso de la gravedad que se realiza (liviano porque es un movimiento ascendente, sin sensación de pesantez). A esta acción se le puede llamar deslizar.
  - Por parejas, copiar los movimientos que hace el compañero que va delante. Éste debe deslizar con las piernas, simulando el patinaje, e ir añadiendo otras partes del cuerpo: deslizar con la cabeza, con los hombros, etc.
- **Boxeo**: Por parejas, uno hace de boxeador y otro de esparring. El esparring marca con la mano el punto que quiere que sea golpeado. El boxeador golpea (sin contacto), realizando un movimiento fuerte, directo y súbito. Se comienza golpeando sólo con las manos,
  - Posteriormente, el esparring coloca la mano dónde quiere ser golpeado, y le pide la parte del cuerpo con la que debe golpear (la cabeza, cadera, hombros, espalda, nariz, etc.).
- **Caja**: Simular que se está metido en una caja, del tamaño que cada uno decida, e intentar salir presionando (fuerte directo y sostenido) con diferentes partes del cuerpo.
  - Posteriormente, se intentará salir de la caja presionando simultáneamente con dos partes del cuerpo diferentes (cabeza y piernas) y en lados de la caja diferentes.

2) **Popurrí, popurrí**: a modo de repaso improvisar con los movimientos que indique el profesor (nadando, corriendo, bailando, lavándose los dientes, etc.) las acciones básicas representadas anteriormente. Durante la realización de las acciones, emitir un sonido sugerido por la misma. Por ejemplo, correr con la acción básica de flotar y realizar un sonido que le acompañe o nadar con la acción básica de latiguar emitiendo un sonido sugerido por ese movimiento, etc.

3) **Toreando**: Por parejas, cada componente decidirá quién hace de toro y quién de torero. Trabajando todo el grupo de manera simultánea, el torero torea al toro con movimiento y sonido, cambiando las calidades del movimiento cada vez que lo diga el profesor (como si anduvieran por la luna (flotando), como si estuviesen quitando bichos (sacudiendo), como si tocaran el piano (tecleando), como si golpearan con un látigo (latigueando), etc.). Transcurrido un tiempo se cambiará el rol del toro por el del torero.

- Después, se les deja libertad de elección en la acción básica que quieren utilizar cada uno de los componentes y transcurrido un tiempo el toro debe

adivinar cómo ha sido coreado (fatigando, flotando...) y viceversa. De esta manera, y para que sea identificada por su pareja, tiene que dejar claro la acción básica que están simulando.

- 4) **¿Con cuál te quedas?:** Se hace un círculo con todo el grupo, y tras la realización de estas actividades, la profesora va diciendo las diferentes acciones básicas (teclear, deslizar, golpear...) y los alumnos eligen con la que más a gusto se han encontrado y la representan en el centro del círculo, metiéndose en el papel de Toro o de Torero.

Tras la realización, más analítica, de las acciones básicas que propone Laban (1987, 2004), encuadradas en el contenido de "Investigación y toma de conciencia de las diferentes calidades de movimiento", pasamos a aprovechar este trabajo para introducir otras calidades de movimiento que, quizás, no se puedan encuadrar en alguna de las acciones que propone Laban, pero que enriquecerán el espectro de movimientos que puede realizar el alumnado para ser más creativo o para hacerse entender mejor, haciendo hincapié de esta manera en su facultad Creativa y Comunicativa.

- 5) **¡Qué pesado soy!:** pedirle al alumnado que ande por la sala a la velocidad que le permita simular que pesa: 150, 5, 20, 300, 1 o 2kg, etc.

A partir de este punto el taller abandona en cierto modo las calidades de movimiento propuestas por Laban, para explicar otras que este autor no describió.

- 6) **Calma y tormenta:** Pelegrín (1996), apunta que, para conseguir movimientos que transmitan sensación de calma, se ha de seguir el principio de la rotación o giro sobre el eje, es decir, el movimiento continuado y redondo; mientras que para conseguir actitudes o posturas atormentadas, se seguirá el principio de ir y volver bruscamente a la posición inicial, con lo que se consigue una sensación de comicidad (cómico). Esta actividad, nos permite también, utilizar las diferentes calidades de movimiento para dar una sensación determinada o para sentirla y ponerla posteriormente en palabras.

- 7) **El pozo:** Se trata de simular que se arrojan piedras a un Pozo, siguiendo la secuencia: a) crear el pozo, b) coger la piedra, c) arrojarla con diferentes calidades de movimiento o acciones básicas (golpeando, presionando, fatigando, flotando...), d) seguir la trayectoria con la nariz, e) Cambiar el tamaño de las piedras, y f) cambiar profundidad del pozo.

- 8) **La caída:** Jugar a caer de diferentes maneras, ayuda a tomar conciencia de las diferentes calidades de movimiento implicadas en ella. Pelegrín (1996), considera que la caída se logra a través de una relajación progresiva, empezando por aquella parte más directamente comprometida, como la cabeza en caso de desmayo. A continuación se proponen algunas recomendaciones y diferentes tipos de caída:

- Cualquiera que sea la parte del cuerpo que empiece por estar muerta el resto debe seguir una relajación progresiva y absoluta que prepare para la caída.
- El cuerpo que cae debe girar siempre alrededor de su eje y en el mismo sentido.



- Al caer debe espirarse, cayendo cada miembro con su peso.
  - Para evitar daños en la caída se doblará primero la articulación más cercana al suelo, por ejemplo, al caer de lado: rodillas, cintura, cuello.
  - Tipos de caídas: en espiral, de lado, de espaldas, de cara, de la silla, por desmayo (relajación progresiva empezando desde la cabeza), por tropezón (por desequilibrio del cuerpo hacia el lugar del tropezón), por un tiro (lanzando con fuerza hacia delante la parte del cuerpo donde se recibe el impacto, de esta forma el cuerpo se desequilibra y cae). Esta descripción técnica de cómo realizar diferentes tipos de caídas nos aportará recursos para añadirle diferentes matices a nuestras caídas. No siempre hay que caer de la misma manera, ni transmitir la misma sensación en cada caída.
    - ▶ **Desvanecimiento:** esparcidos por la sala, dejar caer el cuerpo perdiendo todo control posible o controlando la caída.
      - Sin desplazamiento horizontal.
      - En cualquier punto de un movimiento repetitivo o de vaivén.
      - Alternando caída rápida y cámara lenta.
      - Lo mismo con desplazamiento.
      - Retomando en cualquier punto de la caída, al desplomar el cuerpo, el control de nuevo, y volver a la posición inicial. Con y sin desplazamiento.
    - ▶ **Centro de interés de la intensidad:** elaborar por todo el grupo una idea escénica irreal sobre “el comportamiento de un cuerpo” con ayuda de una música apropiada. Buscar situaciones estáticas o dinámicas para caídas o desplomes sobre estas cinco preguntas:
      - ¿Dónde nos caemos?
      - ¿Por qué nos caemos?
      - ¿Con quién nos caemos?
      - ¿A qué velocidad?
      - ¿Cómo nos caemos? (gesto, forma, posición...).
- 9) **Gestos de piernas:** Combinar la utilización de diferentes calidades de movimiento para expresar distintas acciones con las piernas; cada expresión lleva implícita una tensión corporal diferente según lo que se quiera expresar.
- Golpear con rabia diciendo un rotundo ¡no!
  - Golpear con los pies de manera alterada para combatir el frío.
  - Golpear con un pie aplastando un insecto.
  - Presionar con la punta como para apagar la colilla de un cigarrillo.
- 10) **Gestos de manos:** jugando con la calidad del gesto. Al igual que en la propuesta anterior, se combinará la utilización de diferentes calidades de movimiento para expresar acciones con las manos y los brazos:
- **Unir las manos:**
    - Con susto.

- Unirlas y dejarlas caer con decepción.
- Con rabia, golpeando el puño contra la otra mano.
- Frotarlas una contra la otra “je je je”.
- **Llevar manos a la cabeza:** jugando con la calidad del gesto, como en la propuesta anterior:
  - Pensando.
  - Expresando dolor de cabeza.
  - Recordando.
  - Sintiendo atormentado.
  - Previendo una terrible catástrofe.
- **Cruzar los brazos:** jugando con la calidad del gesto.
  - Con pesadumbre.
  - Con forzada paciencia.
  - Con frío.

#### 11) Representar acciones:

- Realizar la acción de tejer con enormes agujas con una mano y luego con la otra.
- Tejer en un enorme telar.
- Soy una araña que teje una enorme tela a lo ancho de la sala.
- Me quedo atrapado en una enorme tela e intento salir.
- Varios somos la tela que atrapa a una araña.
- Danzar como Salomé, quitándose supuestos velos para atrapar la mirada y el sentir de otra persona.
- Representar la acción de desvestirse para salvar a una persona que se está ahogando.
- Quitarte la chaqueta para pelear.
- Cubrirte con pudor.
- Cubrirte por frío.
- Cubrirse de un peligro.

12) **Creaciones colectivas:** en grupos de 5 ó 6 personas, crear una historia con inicio desarrollo y final en la que se rescaten algunas de las ideas trabajadas en este taller. Esta actividad se puede utilizar para la evaluación. Además se les pide que tras la representación, expliquen verbalmente el uso que han hecho de las distintas calidades de movimiento. Para la calificación de esta actividad, consultar el apartado de evaluación que se cita más adelante.

### 3. METODOLOGÍA UTILIZADA EN EL DESARROLLO DEL TALLER

Se trata de estimular en el alumnado su capacidad creativa, es decir, la capacidad para inventar, componer, idear, ingeniar... ideas, movimientos, etc. Para ello se utilizan estilos de enseñanza creativos, que fomentan el pensamiento divergente, facilitan la libre expresión del alumnado e impulsan la creación de nuevos movimientos; dejando más libertad al alumnado a la hora de construir su propio movimiento.

No hay que olvidarse de que no es “dejar hacer”, sino estimular al alumnado a realizar movimientos nuevos que parten de la propuesta del profesor. Ya no se trata de resolver un problema, sino hacerlo de forma creativa. Por tanto, la creatividad es la base de la metodología de trabajo, porque durante todo el taller el alumnado sabe qué tiene que hacer, pero no se le dice cómo tiene que realizarlo, él toma muchas decisiones sobre la acción a desarrollar y además, ante una misma situación, se pueden dar múltiples respuestas. También se utilizan constantemente pequeños procesos creativos que el alumnado tiene que elaborar, de manera individual o en grupos (se aconseja que los grupos no sean de más de 5 o 6 componentes).

### 4. EVALUACIÓN

Para evaluar algún “producto creativo” que surja de este taller, se propone la utilización de una plantilla en la que aparezcan ítems relacionados con las calidades de movimiento. También se propone una evaluación cualitativa de cada uno de estos ítems, valorando si se ha hecho uso de ese recurso (mucho, bastante, poco o nada) y otorgando una calificación final que surge del resultado de la evaluación cualitativa y formativa. Es conveniente que cada grupo se lleve observaciones de su trabajo, tanto del profesorado, como del resto de grupos, por tanto, con esta misma plantilla, se puede hacer una coevaluación.

Para hacer uso de esta planilla, al alumnado se le pide que prepare por grupos una representación en la que aparezcan diferentes acciones y en las que se utilicen distintas calidades de movimiento trabajadas. Se puede crear una historia con inicio desarrollo y final, o simplemente unir una serie de acciones realizadas con distintas calidades.

Al finalizar la representación, el grupo explicará verbalmente el uso que ha hecho de las calidades de movimiento y de las acciones básicas en su representación. Por ejemplo: “hemos metido caídas con sensación de pesantez, y otras simulando la caída de una pluma”; o por ejemplo: “el personaje del policía se desplazaba flotando, mientras que la señora que iba a la compra se desplazaba latigueando”.

La exposición oral, les permite identificar el uso que se ha hecho de este recurso en la representación y aporta otra visión del movimiento, al público que está observando.



**Plantilla de evaluación:**

|   | MUCHO | BASTANTE | POCO | NADA | OBSERVACIONES |
|---|-------|----------|------|------|---------------|
| Utiliza diferentes caídas   |       |          |      |      |               |
| Aparecen gestos de brazos con distintas calidades de movimiento     |       |          |      |      |               |
| Aparecen gestos de piernas con distintas calidades de movimiento    |       |          |      |      |               |
| Aparecen acciones cotidianas con diferentes calidades de movimiento |       |          |      |      |               |
| La representación es creativa                                       |       |          |      |      |               |
| ¿Te ha gustado la representación?                                   |       |          |      |      |               |
| ¿Es correcta la explicación oral de las calidades?                  |       |          |      |      |               |
| ¿Qué calificación le pondrías a la representación (0 a 10)          |       |          |      |      |               |
| Observaciones generales   |       |          |      |      |               |

## 5. CONCLUSIONES.

Para ubicar el trabajo de las “Calidades de movimiento” en la estructuración de contenidos de Expresión Corporal que proponemos, y siguiendo a Learreta Sierra y Ruano (2005), tenemos que decir que nosotros entendemos que las facultades que, desde la Expresión Corporal, hay que desarrollar son la expresión, la comunicación y la creación, y se constituyen como grandes dimensiones de la Expresión Corporal: Dimensión Expresiva, Dimensión Comunicativa y Dimensión Creativa (Learreta, Sierra y Ruano, 2005). Cada una de estas dimensiones se estructura en una serie de contenidos generales y otros específicos que ayudan a desarrollar cada una de las dimensiones.

Siguiendo a Learreta, Sierra y Ruano (2009), en estas propuestas se trabaja, fundamentalmente, el contenido “*Investigación y toma de conciencia de las diferentes calidades de movimiento*”, porque el alumnado está buscando, explorando, descubriendo, tomando conciencia y conociendo el carácter peculiar que toma el movimiento como resultado de combinar las diferentes manifestaciones del uso de la gravedad (que provoca un movimiento “pesado” o “ligero”, tensión muscular (nivel de activación del tono muscular, que genera un movimiento fuerte o débil), espacio (que en función de la dirección que toma éste, puede ser directo o indirecto con relación a su trayectoria) y tiempo (que da lugar a movimientos de corta o de larga duración). Este contenido, pertenece a la “Dimensión Expresiva” antes comentada y a su vez, forma parte del contenido general del “Alfabeto Expresivo”. El Alfabeto Expresivo es la construcción de un repertorio motor amplio que pone al alumnado en situación de toma de conciencia de la emoción que produce cada movimiento al ser experimentado. En ningún caso el conocimiento que se pretende transmitir desde esta dimensión es la simulación de realidades para ser interpretadas por un espectador; lo que si se pretende, es que se haga uso de este recurso a la hora de desarrollar un producto creativo. En este caso se ha utilizado la simulación de ideas o realidades aludiendo a situaciones concretas, como recurso metodológico para poder entender un concepto tan confuso como es el de las “Calidades de Movimiento” (Learreta, Sierra y Ruano, 2005).

Lo interesante de este trabajo es que el alumnado sea capaz de adaptar cada una de las acciones básicas o calidades de movimiento experimentadas a otros movimientos cotidianos (correr flotando, bailar latigueando, comer sacudiendo, saltar tecleando....), dándoles así un carácter más creativo. También, se le ofrece la oportunidad de reflexionar sobre la vivencia que tiene en la realización de la misma (con qué acción básica se ha sentido más a gusto, a qué emoción se podría asociar cada una de ellas, en qué acción básica o con qué calidad de movimiento considera que se mueve habitualmente en función de cómo se siente, etc.) Es una manera de llevar a su vida cotidiana un trabajo de Expresión Corporal.

## 6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

García, M. H. (1997). *La danza en la escuela*. Barcelona: INDE.

Gardoqui, M. L. y Sierra, M. A. (1994). Conceptuación y tratamiento de la expresión corporal como materia de la especialidad de Educación Física en las facultades de educación, formación del profesorado. En *Actas del I Congreso Nacional de Educación Física de Facultades de Ciencias de la Educación y XII de Escuelas Universitarias de Magisterio*, 167-171. Sevilla: Wanceulen.

Grondona, L. y Díaz, N. (1989). *Expresión Corporal. Su enfoque didáctico*. Buenos Aires: Nuevo Extremo.

Laban, R. (1987). *El dominio del movimiento*. Madrid: Fundamentos.

Laban, R. (2004). *Danza educativa moderna*. Barcelona: Paidós.

Learreta, B.; Sierra, M. Á. y Ruano, K. (2005). *Los contenidos de Expresión Corporal*. Barcelona: INDE.

Learreta, B.; Sierra, M. Á. y Ruano, K. (2009). Los contenidos de Expresión Corporal, en K. Ruano y G. Sánchez., *Expresión Corporal y Educación*, pp. 61-106. Sevilla: Wanceulen.

Mateu, M.; Durán, C. y Troguet, M. (1997a). *Mil ejercicios y juegos aplicados a las actividades corporales de expresión. Volumen I*. Barcelona: Paidotribo.

Mateu, M.; Durán, C. y Troguet, M. (1997b). *Mil ejercicios y juegos aplicados a las actividades corporales de expresión. Volumen II*. Barcelona: Paidotribo.

Motos, T. (1983). *Iniciación a la Expresión Corporal. Teoría, técnica y práctica*. Barcelona: Humanitas.

Pelegrín, A. (1996). Expresión Corporal. En V. García, *Personalización en la Educación física*, 337-353. Madrid: Rialp.

Pelegrín, A. (2003). Expresión corporal e interrelación de lenguajes. Poesía en movimiento. En G. Sánchez; B. Tabernero; F.J. Coterón; C. Llanos y B. Learreta, (Coord.). *Actas del I Congreso Internacional de Expresión Corporal y Educación: Expresión, Creatividad y Movimiento*, 49-65. Zamora: Amarú.

Quintana, A. (1997). *Ritmo y educación física: de la condición física a la expresión corporal*. Madrid: Gymnos.

Romero, R. (1996). Actividades corporales de expresión: Bloques de contenido. En *Actas del III Congreso Nacional de Educación Física de Facultades de Educación y XIV de Escuelas Universitarias de Magisterio*, 367-372. Guadalajara: Universidad de Alcalá.

Schinca, M. (1988). *Expresión corporal. Bases para una programación teórico-práctica*. Madrid: Escuela Española.

Sierra, M. A. (1997). La Expresión corporal como contenido de la Educación Física escolar. *Revista Electrónica Áskesis*, nº 1. Madrid, 1988.

Stokoe, P. (1967). *La Expresión Corporal y el niño*. Buenos Aires: Ricordi.

Fecha de recepción: 16/02/2012  
Fecha de aceptación: 21/02/2012