

# **CBS**

## **Colegio Bautista Shalom**



### **Expresión Artística 3**

### **Danza y Expresión Corporal 3**

### **Tercero Básico**

### **Primer Bimestre**

## Contenidos

### MOVIMIENTO Y DANZA

- ✓ LA SENSOPERCEPCIÓN.
- ✓ ¿QUÉ ES LA SENSOPERCEPCIÓN?
- ✓ ¿CUÁL ES SU OBJETIVO?
- ✓ ¿CÓMO SE LLEVA A LA PRÁCTICA?
- ✓ BENEFICIOS DE LA SENSOPERCEPCIÓN.
- ✓ SENSOPERCEPCIÓN KINÉTICA.
- ✓ LOS PRINCIPIOS DEL MOVIMIENTO SENSORIAL.
- ✓ EJERCICIOS DE ELASTICIDAD.
- ✓ EJERCICIOS DE FUERZA.
- ✓ EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD.
- ✓ EJERCICIOS DE RESISTENCIA.

### ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

- ✓ RUTINAS DE ACONDICIONAMIENTO BÁSICO PARA PRINCIPIANTES.

### EL MOVIMIENTO SENSORIAL

- ✓ LAS PERCEPCIONES SENSORIALES.
- ✓ SENSACIÓN VS PERCEPCIÓN.
  - SENSACIÓN.
    - PROCESO SENSORIAL.
    - CLASIFICACIÓN DE LAS SENSACIONES.
    - LOS SISTEMAS SENSORIALES.
  - PERCEPCIÓN.
    - LA PERCEPCIÓN DIRECTA.
    - ORGANIZACIÓN PERCEPTIVA: EL ENFOQUE DE LA GESTALT.
- ✓ LEYES GESTÁLTICAS DE ORGANIZACIÓN PERCEPTIVAS.

**NOTA:** conforme avances en tu aprendizaje tu catedrático(a) te indicará la actividad que debes realizar. Sigue sus instrucciones.

## MOVIMIENTO Y DANZA

Cuando movemos alguna parte del cuerpo, no siempre tenemos consciencia del movimiento, ni de la zona que debemos mover, ni hacia donde debemos encaminar la acción. Es importante saber, que todo el cuerpo siempre está listo para cualquier movimiento, así mismo que, la elección de los planes de acción se efectúa en la etapa preparatoria del movimiento y que depende sobre todo de las impresiones y representaciones ópticas en relación con la experiencia.

Es de destacar que, los esquemas de movimientos están potencialmente impresos en el sistema nervioso, y que van a transferir a los músculos la acción, dando lugar a lo que denominamos posturas, antes de ingresar a la conciencia (antes de darnos cuenta) mediante constantes alteraciones de la posición.



Estamos construyendo siempre un modelo postural de nosotros mismos, sujeto a continuos cambios. Cada postura o movimiento nuevo queda registrado sobre este esquema plástico, y la actividad de la corteza, pone a cada nuevo grupo de sensaciones provocadas por la alteración de la postura en relación con aquél (modelo postural).

El modelo postural de nuestro cuerpo, se halla relacionado con el modelo postural de los demás. Así como nuestras emociones y acciones son inseparables de la imagen corporal, del mismo modo las emociones y acciones de los demás son inseparables de sus cuerpos.

E.J. Head (1985), sostiene que la impresión postural, es la base del modelo postural. *Hay entonces un patrón postural de las Posturas, sobre cuya base se miden todas las percepciones nuevas, y que existen esquemas que nos enseñan a ver la relación entre las distintas partes del cuerpo.*

Por esto deducimos que:

1. El sentido de la postura desempeña cierto papel en la construcción del conocimiento que tenemos de nuestro cuerpo.
2. En lo que concierne a la facultad de localización existe la posibilidad de elaborar un conocimiento de la relación que guardan entre sí las distintas partes de la superficie corporal.
3. Existe una imagen óptica del cuerpo, independiente de las imágenes táctiles.
4. Las partes simétricas del cuerpo se hallan relacionadas entre sí, fisiológica y psicológicamente.

El movimiento es pues, el factor unificador entre las distintas partes de nuestro cuerpo, gracias a él adquirimos una relación definida con el mundo exterior y con los objetos, construyendo así mismo, junto a todos los sentidos el esquema del cuerpo. Así definimos la imagen del cuerpo, como la representación mental que nos formamos de nuestro propio cuerpo; es decir, la forma en que éste se nos aparece y que le sirve de referencia en el espacio.

Se integra mediante: impresiones táctiles, térmicas, dolorosas; recibimos sensaciones provenientes de los músculos, y de las vísceras; siempre con la experiencia inmediata de que es una unidad. Este conocimiento inmediato del cuerpo, tanto en estado de reposo o movimiento se le define en función de la interrelación de sus partes y sobre todo de su relación con el espacio que le rodea.

Esquema Corporal: indistintamente; algunos autores no hacen distinción alguna con la «Imagen Corporal», sin embargo, mencionaremos la definición de Ajuriaguerra. *«Desde el punto de vista psicológico, el concepto de esquema corporal se aplica a un sentimiento que tenemos de nuestro propio cuerpo de nuestro espacio corporal. Desde el punto de vista fisiológico representa la función de un mecanismo fisiológico que nos da el sentimiento*

*correspondiente a la estructura real del cuerpo»*, mientras que la imagen corporal es la representación mental del cuerpo.

Gracias a la existencia de estos esquemas, podemos proyectar nuestro reconocimiento de la postura, movimiento y localización más allá de los límites de nuestros propios cuerpos.

Al estudiar la imagen corporal, debemos encarar el problema psicológico de la relación que guardan las impresiones de nuestros sentidos con nuestros movimientos y la motilidad en general. Cuando percibimos algo, o imaginamos, actuamos como entidades estructuradas (personalidad), sistema de acciones y tendencias a la acción, coloreadas emocionalmente. Amamos nuestro cuerpo, es una cosa viva, en su incesante diferenciación e integración.

Dusser de Barenne destaca: la estrecha relación psicológica entre los puntos simétricos del cuerpo, y Wolkman demostró que cuando uno ejercita un lado del cuerpo, las partes contralaterales del mismo mejoran su facultad de localización. Es decir, siempre se produce un plan de integración entre las impresiones, táctiles y kinestésicas, orientadas hacia el propio cuerpo.

En dicho plan el conocimiento del propio cuerpo constituye una necesidad absoluta: «siempre me hará falta el conocimiento de que actúo con mi cuerpo, inicio los movimientos con mi cuerpo, aunque utilice una parte determinada del mismo, siempre con el conocimiento del objetivo de mis acciones o para ellas.

No sabemos mucho acerca de los procesos psíquicos que tienen lugar cuando el movimiento es continuado. Es probable que, sean los reguladores sensomotores los que desempeñan aquí el papel más importante entre la meta y la inclinación. De algún modo, *todo movimiento se basa en las estructuras que se extienden entre la iniciación y el fin del movimiento provoca además de continuo nuevas sensaciones de tipo kinestésico y táctil que penetran en el campo de tensión y se convierten a su vez en tensiones.*

El movimiento es pues, el factor unificador entre las distintas partes de nuestro cuerpo, gracias a él adquirimos una relación definida con el mundo exterior y con los objetos, construyendo así mismo, junto a todos los sentidos el esquema del cuerpo.

La danza se define como el lenguaje que permite, a las diferentes culturas, representar su realidad, tradiciones y aprendizaje. Desde la neurociencia, se puntualiza como "la capacidad de interacción entre cuerpo y mente para transmitir emociones, en la que participan tanto el sistema nervioso autónomo como el somático" (Dale, Hyatt y Hollerman, 2007, p. 100).

Es por ello que en la actualidad la danza y el movimiento corporal son catalogados como imanes para atraer el bienestar físico, emocional y psicológico, además de rescatar las tradiciones culturales, para el caso de la danza folclórica.

Durante muchos siglos las diferentes expresiones dancísticas, han formado parte de la cotidianidad del ser humano; cada década, los géneros se reinventan dando vida a nuevas tendencias y permeando la realidad. En las Instituciones de educación superior, cada día es más común encontrar en las áreas de bienestar o extensión, espacios de formación en danza que buscan el desarrollo integral de la comunidad y contribuyen al bienestar. Entre los beneficios físicos que supone la práctica de la danza, siempre y cuando se realice de forma programada y constante, (mínimo 30 minutos, 3 veces por semana), están la estimulación de la circulación sanguínea, regulación de la tensión arterial, mejoramiento del equilibrio, aumento de la coordinación y activación de diferentes grupos musculares, entre otros.

Los músculos y los huesos no son los únicos favorecidos ya que la práctica constante del movimiento corporal con ritmos y técnicas aumenta la relajación y la energía; también permite descargar el estrés, favorecer el autoconocimiento, la exploración de nuevas experiencias y la potenciación de la capacidad expresiva generando, a quien la práctica, una sensación de felicidad.

Finalmente, al bailar, cualquier género dancístico, se forman hábitos y se fortalecen valores como responsabilidad, disciplina, compromiso, apertura social y capacidad de interrelación.



## LA SENSOPERCEPCIÓN

Conocer el cuerpo, saber cómo desplazarse, como agruparse, como saltar, como realizar diferentes tipos de fuerza, o como sentarse para mirar televisión, son algunos de los aspectos a tener en cuenta en la corrección postural diaria en vistas a mejorar la calidad de vida presente y futura.

La percepción del propio cuerpo ayuda a sentirse mejor con sí mismos, a desenvolverse en el espacio y a tener los cuidados apropiados indispensables a un buen estado de salud.

### ¿QUÉ ES LA SENSOPERCEPCIÓN?

Es la técnica de trabajo corporal consciente, con la intención de registrar con creciente claridad los diversos estímulos, sensaciones y percepciones. A la vez que, es base de los aprendizajes corporales / motrices para generar diferentes calidades de movimiento, comunicación, imágenes y metáforas de movimiento.

### ¿CUÁL ES SU OBJETIVO?

La sensopercepción se orienta a *desarrollar la capacidad de observación y registro de los estímulos*, y el surgimiento de imágenes diferenciadas, detalladas y precisas del propio cuerpo y su vinculación con el medio.

El camino de la Sensopercepción posibilita un proceso de sensibilización, reencuentro y recuperación del propio cuerpo con su consecuente realimentación creativa. La sensopercepción cumple un doble papel: *recoge y evoca la realidad en forma cada vez más detallada, clara y diferenciada, y además estimula la asociación y producción de imágenes que darán lugar a la fantasía creadora del sujeto.*

El camino de creación se estructura sobre dos tipos de representaciones: la imagen reproductiva que interioriza, lo más fielmente posible, lo sucedido o vivido; y la imagen productiva que, sobre la base anterior, produce nuevas imágenes, nuevas maneras de ver al mundo.



### ¿CÓMO SE LLEVA A LA PRÁCTICA?

Proponemos un taller que utilizando como herramienta la percepción, en busca de un encuentro consigo mismo, realice este proceso a través de los siguientes ejes temáticos:

1. **Los sentidos:** exteroceptivo y propioceptivos.
2. **Los apoyos:** externos e internos, duros y blandos, pasivos y activos, en diversas posiciones, apoyos, tanto de manera estática como en movimiento.
3. **El esqueleto:** huesos y articulaciones.
4. **La piel:** envoltura, límite, comunicación.
5. **Tacto:** límite, contorno, temperatura, periferia, sensaciones.
6. **Contacto:** espacio alrededor del cuerpo, energía que se prolonga del propio cuerpo.
7. **El tono muscular:** regulación eutónica en pasividad y en movimiento.
8. **Estiramientos.**
9. **El volumen:** percepción tridimensional del cuerpo.
10. **El peso:** percepción y traslados del peso sobre apoyos, fuerza de la gravedad.
11. **La postura.**
12. **La respiración.**

### BENEFICIOS DE LA SENSOPERCEPCIÓN

Estimamos que llevar a cabo organizada y sistemáticamente la propuesta, los huéspedes se verán notablemente beneficiados en:

- ✓ La movilidad articular y su mejoramiento.
- ✓ El conocimiento de la capacidad y limitaciones de cada músculo.
- ✓ El fortalecimiento y tonificación la musculatura en general.

- ✓ En la generación de hábitos respiratorios, y de buena postura estructural que sean transferibles a actividades cotidianas y específicas.

## SENSOPERCEPCIÓN KINÉTICA



La capacidad sensorio-perceptiva pertenece a todos los seres humanos. Es la capacidad de conectarse, de internalizar e interaccionar con el mundo externo, el propio cuerpo y el cuerpo de los demás.

La sensopercepción como práctica pretende recuperar y enriquecer la vivencia del propio cuerpo para la danza, para la vida.

La concepción de *danza* con la cual nos identificamos sustenta que todos podemos bailar y disfrutar de esta actividad. De aquí se desprende que pretendemos que cada

persona se contacte con su propio cuerpo real; sea alto, bajo, gordo, flaco, flexible, rígido, joven o viejo, y no dependa de un modelo de cuerpo determinado al cual ajustarse como premisa previa, sino que llegue a bailar desde su propia realidad corporal y universo de posibilidades.

La sensopercepción propone la posibilidad de una vida corporal más armónica que permita vivir una realidad corporal gozosa, desplegando el máximo de flexibilidad tónica que cada uno logre desarrollar.

La kinética es una de las formas de referirse a la cinésica, aquella disciplina que estudia los movimientos corporales conscientes e inconscientes y su valor comunicativo en lo gestual. Los movimientos corporales que aportan significados especiales a la palabra oral, durante un evento comunicativo, a veces pueden tener una intención o no tenerla.

En ocasiones empleamos un texto en lugar de una palabra o de un enunciado o dibujamos algo con las manos para complementar lo que decimos oralmente. Por ejemplo, hacemos con los dedos de las dos manos la señal de lo que decimos va entre comillas. También, para indicar que alguien ha llegado tarde; damos golpecitos al reloj.

## LOS PRINCIPIOS DEL MOVIMIENTO SENSORIAL

La danza es una forma artística muy lógica. Los principios del movimiento son los que determinarán la forma en la que se ejecutan sus ejercicios y sus pasos, los elementos que a éste constituyen son los siguientes:

- 1. La alineación corporal.** Puede definirse como una buena postura en su sentido más clásico.

La alineación integra constantemente la cabeza, el torso, los brazos y las piernas en una totalidad coherente, mientras el cuerpo se mueve a través del espacio o mientras se mantiene una posición.

La alineación es un principio primario y dinámico que se mueve eficientemente como un todo y es sensible a los movimientos de sus partes.

El cuerpo entero es como una estructura de bloques: si uno de los bloques está desalineado se afecta el resto que esté por encima o por debajo. Una vez el cuerpo está desalineado, otras partes del cuerpo realizan compensaciones que causan aun mayor desalineación y eventualmente lesiones: todas las articulaciones mayores del cuerpo se pueden ver afectadas.



- 2. Rotación.** La rotación externa de las piernas debe emanar de la cadera. El fémur rota por la acción de varios músculos, entre ellos seis músculos rotadores de las caderas: piriformis, abductor interno, cuádriceps femoral, gemelli interior, gemelli superior y obturador externo. El control muscular de la pelvis, las piernas y el abdomen es esencial para mantener una correcta alineación del cuerpo y facilitar la rotación.

La rotación se extiende a través de los muslos, las piernas y los pies, alineando las rodillas con la pelvis y los pies. La rótula estará por encima del segundo y tercer dedo del pie. El tobillo se encuentra perpendicular al piso, de manera que el pie no rueda no hacia dentro ni hacia fuera de sus bordes.

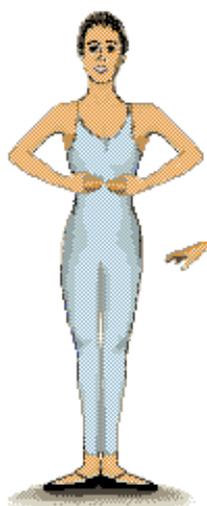
La alineación vertical de las caderas, piernas, rodillas, tobillos y pies debe ser mantenida ya sea con las rodillas flexionadas o extendidas.

- 3. Distribución del peso.** La distribución del cuerpo es crucial en la conservación del equilibrio y del movimiento eficiente del bailarín.

La alineación es de suma importancia para la correcta distribución del peso en uno o en los dos pies. A medida que el bailarín se mueve, el peso del cuerpo se está recentrando continuamente sobre uno o los dos pies. En la posición a pie plano los cinco dedos y la planta del pie soportan el peso del cuerpo. El peso del cuerpo se centra verticalmente sobre un área triangular. Dicho triángulo conecta el metatarso del dedo gordo, el quinto metatarsiano y el tobillo.

El bailarín debe trasladar el peso hacia los metatarsianos, ya sea que se encuentre apoyado en los dos pies, en uno o en releve (empinado sobre los metatarsianos). En releve el peso del cuerpo se encuentra sobre los metatarsianos y los cinco dedos del pie. El peso debe centrarse verticalmente entre el segundo y tercer metatarsianos para prevenir que el pie se ruede hacia dentro o hacia fuera; de esta manera el arco longitudinal del pie se encuentra perpendicular al piso.

- 4. Postura.** En los ejercicios y en las combinaciones el bailarín asume una postura con el peso distribuido en ambos pies o cuando pasa a través de las distintas posiciones de los pies. Para sumir una apropiada postura del peso debe estar igualmente distribuido sobre ambos pies. El bailarín aprende estas posiciones kinestésicamente, ya sea para descansar o para recobrar el equilibrio antes de trasladar el peso a un pie o a una dirección diferente.



Primera posición



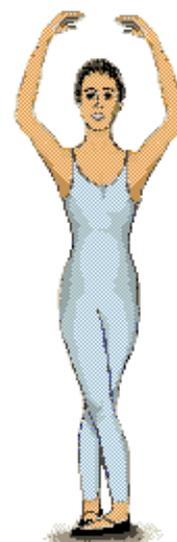
Segunda posición



Tercera posición



Cuarta posición



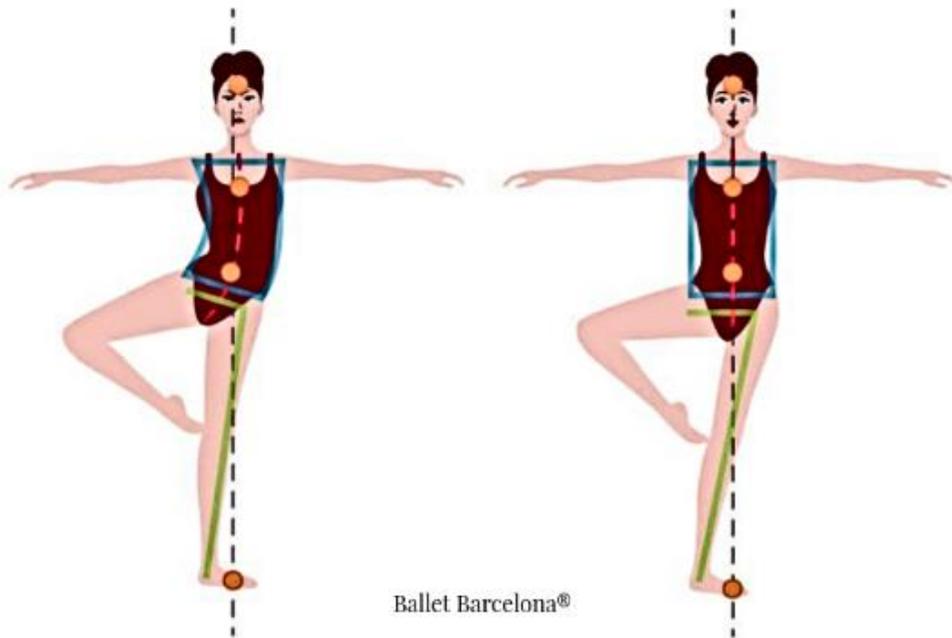
Quinta posición

- 5. Transferencia del peso.** Respirar con el movimiento, usar la rotación y estirar el cuerpo hacia arriba (pull up) permiten que los cambios de peso se vean fluidos y sin esfuerzo. Antes de realizar un cambio de peso de dos pies a uno, el cuerpo se estira ligeramente hacia arriba y hacia el lado de la pierna de apoyo en dirección diagonal entre las piernas y la pelvis.

El peso se traslada completamente a los metatarsianos de la pierna de apoyo. Al regresar el peso a las dos piernas se debe trasladar de nuevo el peso y distribuirlo correctamente entre ambos pies.



- 6. Colocación.** La colocación se refiere a la conservación de los hombros y las caderas en el mismo plano y paralelas la una a la otra en relación con el piso. Este principio le permite al bailarín incrementar la claridad y la precisión en el manejo de las direcciones mientras las piernas se mueven en las distintas direcciones.



- 7. Elongación.** Alongarse a través de las piernas, por medio del estiramiento de estas desde el piso, involucrando la musculatura abdominal y elevando el torso por encima de las caderas. Cuando apoyamos una o ambas piernas en el piso, estas se estiran hacia arriba a través de la pelvis, para mantener el máximo de su longitud. Esta acción previene al bailarín de "sentarse" (hundirse) en las piernas, permitiendo el estiramiento de la pelvis y el torso y, por lo tanto, dando mayor facilidad de movimiento en las piernas.

El bailarín involucra los músculos abdominales elevándolos hacia arriba, desde el hueso púbico hasta el esternón, aumentando la distancia.



## EJERCICIOS DE ELASTICIDAD



Para trabajar la flexibilidad y evitar las contracturas musculares, lo primero que tienes que hacer es comenzar con una rutina de calentamiento, de unos 5 minutos, donde trotes un poco, saltes con brazos y piernas abiertas, o te muevas para entrar en calor. Luego, podrás ir practicando ejercicios como los que veremos a continuación...

### Estírate hacia atrás

Nada mejor que relajar la espalda y sentirla libre de tensiones, lo que puedes lograr haciendo ejercicios de elasticidad. Para ello, párate con los pies separados al ancho de tus hombros, levanta tus brazos sobre tu cabeza, junta las manos y lleva tu cuerpo hacia atrás. Así, siguiendo los movimientos naturales de tu cuerpo podrás relajar músculos y articulaciones.



### Dobla tu cuerpo hacia adelante

Mientras controlas tu respiración, inhalando suavemente, lleva tu cuerpo hacia adelante, haciendo tocar los dedos de tus manos con el suelo. Así relajarás la espalda y sentirás cómo tus piernas van trabajando su elasticidad. Mantente en esta posición por 4 segundos (después ve aumentando el tiempo), exhala y levántate, para seguir realizando el ejercicio 10 veces.

### Estiramiento lateral

Párate con los pies ligeramente separados y levanta tu brazo derecho, inclinando tu cuerpo hacia la izquierda. Empuja tu cadera hacia la derecha para aumentar la intensidad del ejercicio. Controla tu respiración y exhala mientras vuelves a la posición de inicio. Hazlo dos veces hacia el mismo lado y luego cambia de lado. Realiza 10 repeticiones para empezar.



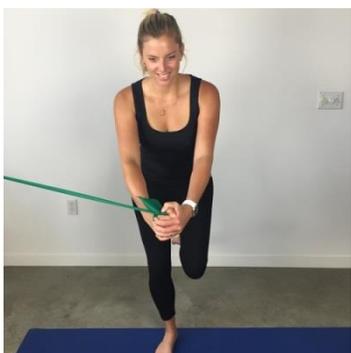
### Zancada

Este ejercicio te ayudará a lograr mayor **flexibilidad con tus piernas**. Haz como si fueras a dar un gran paso con una pierna y lleva el peso de tu cuerpo en esa pierna, dos veces. Luego cambia de pierna y realiza una serie de 10 repeticiones.

## EJERCICIOS DE FUERZA

### Sentadilla Goblet

Esta es una sentadilla que se hace con una pesa levantada frente de usted (como una copa), que añade un desafío y ejercita sus músculos core y piernas.

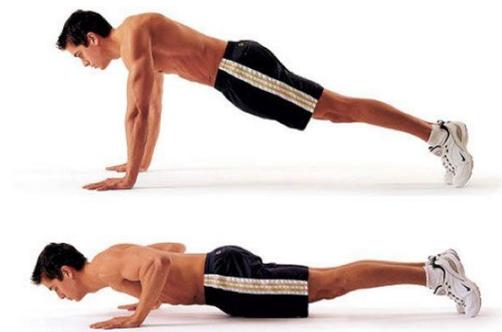


### Press Pallof

Este movimiento "anti-rotación" es un reto, ya que debe resistir la rotación, que trabaja los oblicuos, abdominales, espalda baja, glúteos, y más.

### Remos con Mancuerna

Los remos con mancuerna ayudan a desarrollar fortaleza en la espalda, brazos y músculos core. Además, debido a que funciona sus dorsales, trapecios, y romboides, apoya la postura correcta al contraer los hombros hacia atrás y ayudando a estabilizar la columna vertebral.



### Lagartija

Son un movimiento funcional engañosamente simple que trabaja los músculos de la parte superior del cuerpo, mientras que involucra sus músculos core y que le permite utilizar un movimiento completo de los omóplatos.

### Sentadilla Dividida (Estocadas Estacionarias)

Esto es importante porque involucra los movimientos de una sola pierna que ayudan a minimizar los desequilibrios del entrenamiento. Las sentadillas divididas ayudarán a construir la fuerza de la parte inferior del cuerpo mientras que mejora el equilibrio, la flexibilidad y la estabilidad en las caderas.



## EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

### Cuello



Ponte de pie y alinea los pies con el ancho de los hombros.

Inclina la cabeza hacia adelante y apoya la mano derecha sobre ella.

Presiona suavemente la cabeza hacia abajo y luego hacia la derecha. Debes sentir que el lado izquierdo del cuello se estira.

Mantén la posición durante 30 segundos.

Cambia de mano y repite el ejercicio, inclinando la cabeza hacia el lado contrario.

### Hombros

Ponte de pie y alinea los pies con el ancho de los hombros.

Cruza el brazo derecho sobre el pecho y presiónalo levemente con la mano izquierda.

Mantén la posición durante 30 segundos.

Cambia de mano y repite el ejercicio.



### Tríceps



Ponte de pie y alinea los pies con el ancho de los hombros.

Levanta el brazo derecho, flexiona el codo y apoya la mano sobre la espalda.

Coloca la mano izquierda sobre el codo derecho para mantener la postura.

Mantén la posición durante 30 segundos.

Cambia de brazo y repite el ejercicio.

### Pantorrillas

Colócate cerca de una pared, extiende los brazos y apoya las manos sobre ella.

Posiciona el pie derecho detrás del izquierdo.

Debe estar lo más atrás posible, cuidando que toda la planta esté completamente apoyada.

Flexiona levemente la rodilla izquierda –los talones deben permanecer sobre el suelo.

Mantén la columna recta y quédate en esta posición durante 30 segundos.

Cambia de pierna y repite el ejercicio.



## Cuadriiceps

Extiende el brazo izquierdo y apoya la mano sobre la pared.  
 Flexiona la rodilla derecha hacia atrás y sujeta el tobillo con la mano derecha.  
 Presiona el pie hacia tus nalgas.  
 Mantén la columna recta y permanece en esta posición durante 30 segundos.  
 Cambia de pierna y repite el ejercicio.



## EJERCICIOS DE RESISTENCIA

### Levantamiento de cuerpo.



Uno de los ejercicios de resistencia más conocidos y antiguos, en los que se utiliza el propio peso para inducir una mayor resistencia muscular. No requieren ni de equipo, ni mucho espacio, ni preparación. Ejemplos de ello son las lagartijas, sentadillas, abdominales y flexiones.

### Cables y poleas.

También conocidos como ejercicio "de máquina", se realiza el esfuerzo contra el peso de un lastre sujeto a una polea. Es un ejercicio común de gimnasio, que requiere de una máquina (polea) y permite ejercitar un buen número de músculos.



### Pesas libres.



Un ejercicio muy común que se realiza con mancuernas o pesas pequeñas, barras o mazas, o incluso la combinación de todas ellas. Se obliga a los músculos a lidiar con el peso extra para incrementar su resistencia y también su potencia (fuerza).

### Ejercicios pliométricos.

Se trata de rutinas de movimiento rápido y explosivo, por lo general aeróbicos, que incrementan la respuesta inmediata y retardan la aparición de la fatiga general. Los saltos de caja, el *slam dunk* (básquetbol) y lanzamientos de balones son un buen ejemplo de ello.





### Carreras y trotes.

El ejercicio de resistencia por excelencia, la carrera, requiere del aparato aeróbico en su plena capacidad y pone a prueba la resistencia muscular de las extremidades inferiores. En sus variantes de carrera corta (e intensa), carrera larga o trote de maratón, se trata de un ejercicio cardiovascular sumamente popular y demandante.

## ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Es el desarrollo de las cualidades físicas mediante el ejercicio, para obtener un estado general saludable. Recordemos que, las cualidades o capacidades físicas del ser humano son:

- ✓ resistencia,
- ✓ fuerza,
- ✓ flexibilidad, y
- ✓ velocidad.

Todas ellas están interrelacionadas entre sí, y su desarrollo conlleva a un mejor acondicionamiento físico integral.

El ejercicio físico lo configuran aquellos movimientos que de una forma repetitiva activan los sistemas cardiovascular, neuromuscular, óseo, etcétera, obteniéndose la mejoría de éstos, en mayor o menor proporción, de acuerdo al trabajo e intensidad con que se realicen los mismos.

### RUTINAS DE ACONDICIONAMIENTO BÁSICO PARA PRINCIPIANTES

Antes de comenzar, algunos detalles:

- ✓ Nada está escrito en piedra, por lo que, si quieres sustituir algún ejercicio por una variante, realizar más repeticiones o series, o añadir algún ejercicio extra, adelante.
- ✓ Si hay algún ejercicio que nos genere alguna molestia durante su ejecución, revisa tu técnica o cambia de ejercicio, ninguno es lo suficientemente imprescindible como para arriesgarnos a sufrir una lesión.
- ✓ Nunca te olvides de calentar, anteriormente hemos subido un artículo ofreciéndoo una rutina de calentamiento, para este tipo de entrenamiento.

**1. Cuerpo completo y cardio.** Esta rutina-entrenamiento de cuerpo completo que además viene combinado con un poco de ejercicio aeróbico, debes completar todos los ejercicios uno tras otro sin descanso y una vez completada una vuelta, descansar unos 2-3 minutos y repetir de 2 a 4 veces.

- ✓ Dominadas – Al fallo.
- ✓ Sentadillas – 10-20 reps.
- ✓ Flexiones – 10-20 reps.
- ✓ Estocadas – 20-30 pasos totales.
- ✓ Ejercicio abdominal (tú elijas) – 20-40 reps.
- ✓ Sprint – 400 metros en el menor tiempo posible.

**2. Tren inferior y cardio.** Para aquellas personas que sólo busquen una rutina que entrene o trabaje el tren inferior, pues tienes aquí una, que te ayudará a mejorar vuestra resistencia y velocidad con las piernas. Mismo método que el anterior, realizaremos los ejercicios sin descanso uno detrás de otro y una vez finalizada una vuelta, descansaremos 2-3 minutos, repetimos de 3-4 veces.

- ✓ Carrera continua – 3 minutos.
- ✓ Sentadillas con salto – 10-20 reps.
- ✓ Estocadas – 20-30 pasos totales.
- ✓ Elevación de talones en cuclillas – 20-30 reps.

**3. Tren superior empuje-tirón.** Esta rutina introduce primero en el circuito dos ejercicios de empuje, los cuales involucran los tríceps, hombros y pectoral y dos ejercicios de tirón, los cuales involucran toda la musculatura de la espalda, como dorsales y deltoides posterior. Mismo mecanismo, realizamos todos los ejercicios sin descanso, descansamos tras cada vuelta y repetimos esto de 3 a 4 veces.

- ✓ Flexiones – Al fallo.
- ✓ Flexiones inversas – 10-20 reps.
- ✓ Dominadas – Al fallo.
- ✓ Pájaros – 10-20 reps.
- ✓ Ejercicio abdominal (tú elijas) – 20-40 reps.

**4. Entrenamiento abdominal.** Por último, aquí tienes un entrenamiento abdominal, debes repetir el circuito 2-3 veces. Este entrenamiento puedes realizarlo varias veces por semana ya que el abdomen al ser un músculo postural se recupera con muchísima mayor rapidez que cualquier otro.

- ✓ Crunches abdominales – 15 reps.
- ✓ Crunches inversos – 15 reps.
- ✓ Doble crunch – 15 reps.
- ✓ Encogimientos cruzados – 15 reps.
- ✓ Bicicleta – 15 reps.
- ✓ Planchas frontales – 30-60”.

Puedes realizar estos entrenamientos en cualquier día de la semana, pero intenta dejar al menos un día de descanso antes de volver a entrenar un grupo muscular. Si no dejamos un tiempo mínimo de recuperación, no habrá supercompensación y por lo tanto, no mejoraremos nuestras marcas (personales).

#### Ejemplo de ejercicios de acondicionamiento físico.



#### EL MOVIMIENTO SENSORIAL

El Movimiento Sensorial, es una pedagogía del movimiento, que permite comprender las leyes del funcionamiento corporal para mejorar la calidad de nuestros movimientos. Se basa en un trabajo de percepción del movimiento interno de nuestro cuerpo y su relación con la expresión gestual. Este movimiento interno facilita y anticipa al movimiento gestual.

La práctica del movimiento sensorial nos permite acceder a nuestro movimiento desde el interior y expresar de manera profunda y auténtica la originalidad de nuestros gestos. Cuando somos conscientes y actualizamos este movimiento interno, enriquecemos nuestra presencia personal y mejoramos nuestra expresión.

El Movimiento Sensorial nos permite trabajar la "sensibilidad" corporal, mejorando nuestra capacidad de percepción, descubriendo nuestro ritmo interno y reforzando y "poniendo en movimiento" nuestra identidad profunda.

## LAS PERCEPCIONES SENSORIALES

Contemplar un atardecer en otoño y deleitarse con los rojizos y anaranjados que tiñen el cielo; el olor a café y tostadas de la mañana; el sonido de las gotas de lluvia al repiquetear en la ventana; el tacto de las sábanas limpias recién cambiadas.

¿Y si nada de esto existiera?

¿Y si las hojas de los árboles no fueran verdes, ni el azúcar dulce, ni de las rosas emanara fragancia alguna?

¿Y si viviéramos en un mundo silencioso, incoloro, insaboro e inodoro y todo aquello que creemos ver, oler, saborear, tocar, oír fuera una invención de nuestro cerebro?



Los seres humanos siempre hemos considerado los sentidos como la puerta de acceso al mundo exterior, a través de los cuales explorábamos nuestro entorno y obteníamos información sobre él, básica para poder velar por nuestra supervivencia.

*Aristóteles clasificó esos radares naturales del organismo en cinco: vista, oído, gusto, tacto y olfato. Y a esos, hemos ido añadiendo, recientemente, otros como el sentido del equilibrio, la temperatura, el dolor, la posición corporal y el movimiento.*

No obstante, nuestros sentidos... según Descartes *quien afirmaba que no podíamos fiarnos de ellos para conocer el mundo* no son simples captadores de la realidad: transforman los fotones en imágenes, las vibraciones, en sonido y las reacciones químicas en olores y sabores. Tampoco las percepciones que recrea el cerebro a partir de esos estímulos identifican el mundo exterior tal y como es. De hecho, aquello que nos rodea y la imagen mental que tenemos no tienen mucho que ver.

Para poder sobrevivir en el entorno en que viven, todos los organismos necesitan poder reconocer las características de ese entorno; percibir el mundo que los rodea a través de los sistemas sensoriales y crearse una representación de este que les permita hacer valoraciones rápidas, detectar posibles depredadores, peligros, si éste o aquel alimento es dañino, etcétera.

El sistema perceptivo del ser humano es, seguramente, el más complejo en su conjunto de todos los animales. Por ejemplo, si no hubiéramos sido capaces de detectar sabores amargos, nos hubiéramos extinguido hace miles de años al ingerir frutas o plantas venenosas. Y de descifrar la información que envían los sensores se encarga la mente. No registra todo lo que hay fuera de nosotros, sino que selecciona aquello que considera importante para la supervivencia y la reproducción. A todo lo demás le hace mucho menos caso. Y con la información que recoge teje una representación del mundo.

Cuando una de las células sensibles o receptores sensoriales que recubren nuestro cuerpo detecta un estímulo en el ambiente, lo capta y para poder enviarlo al cerebro, lo traduce en una señal eléctrica. Una vez llega allí esa información, el cerebro se encarga de organizarla, interpretarla y darle significado mediante un proceso denominado percepción.

## SENSACIÓN VS PERCEPCIÓN

Cuando hablamos de sensación nos referimos a experiencias inmediatas causadas por estímulos.

*Según Feldman,*

*"La sensación también se define en términos de la respuesta de los órganos de los sentidos frente a un estímulo".*

Sin embargo, *la percepción incluye la interpretación de esas sensaciones, dándoles significado y organización (Matlin y Foley).*

***La sensación en el proceso más básico que hay. Sin sensación no hay percepción.***

La diferencia con la percepción es la interpretación de lo que veo. Mientras que la sensación es cuando esa imagen llega al cerebro y este no la reconoce. Sensaciones visuales, olfativas, táctiles, etc. Son las puertas y ventanas que abren la posibilidad de adaptarnos al entorno. Generalmente la sensación precede a la percepción. Un ejemplo claro de la sensación y la percepción es el siguiente: Si encendemos un mechero y acercamos el dedo a la llama sentimos el calor, debido a que nuestros sentidos (en este caso el tacto) informa al cerebro que nos quemamos. Con lo cual si volvemos a realizar la misma operación y encendemos el mechero sabemos que nos vamos a quemar, es ahí donde actúa la percepción. Percibimos que nos vamos a quemar puesto que antes ya hemos sentido el calor del fuego.

## SENSACIÓN

### PROCESO SENSORIAL

- 1) **Estímulo:** la forma de energía que afecta a un receptor en forma de ondas luminosas, ondas sonoras, mecánicas... (sensación de dolor, sonidos, calor...)
- 2) **Sentido:** es una vía fisiológica determinada por la que respondemos a un tipo de energía (vista, olfato, tacto...)
- 3) **Sensación:** detecta los estímulos del medio.
- 4) **Receptor:** células nerviosas especializadas en cada vía fisiológica.

Muchos autores distinguen entre el proceso sensorial y proceso perceptual en el sentido en el que el primero transmite información, mientras que la percepción implicaría cierto grado de interpretación de esa información, según las experiencias del individuo.

Para que se produzca el proceso sensorial se deben cumplir los siguientes requisitos:

- ✓ Tienen que estar presentes los estímulos adecuados con la suficiente intensidad para que puedan ser detectados.
- ✓ Tiene que haber un receptor que transmita la señal captada a través del sistema nervioso hasta el cerebro.

El proceso sensorial tiene tres fases:

- 1) **Transducción:** es el proceso por el cual una energía se convierte en energía eléctrica. Si las células están dañadas, esta primera fase se interrumpe, con lo cual se interrumpe el proceso sensorial.
- 2) **Trasmisión:** ocurre cuando el impulso nervioso llega al cerebro a través de los neurotransmisores.
- 3) **Elaboración:** cuando el cerebro reconoce el estímulo.

El umbral es el nivel mínimo para recibir información por parte del receptor. Los estímulos subliminales son los que capta el cerebro, pero nosotros no.

Un fenómeno frecuente es el de la adaptación sensorial que consiste en la disminución de los niveles de respuesta de los receptores sensoriales sometidos a continua estimulación.

Para el dolor no hay adaptación sensorial, de hecho, los bailarines tienen que tener especial cuidado y escuchar su cuerpo, ya que el dolor es un aviso.

El tiempo de adaptación es diferente, según el tipo de receptor que esté implicado y la intensidad del estímulo.

## CLASIFICACIÓN DE LAS SENSACIONES

*Según Sherrington,*

*Si el estímulo está localizado fuera del organismo, serían **sensaciones exteroceptivas** (sensaciones de presión, calor, frío, auditivas, gustativas, olfativas, visuales...)*

- 1) **Interoceptivas.** Se producen en los interoceptores, que parten de dentro de nuestro cuerpo, dolor interno, vejiga llena, sensaciones de los órganos... Excepto la de los músculos, tendones, articulaciones, sistema

vestibular (relacionadas con el equilibrio, por ejemplo: la sensación de mareo) que se llaman: **propioceptivas**.

- 2) **Nociceptivas**. Todas las sensaciones que localizamos fuera de nuestro organismo y dentro, como por ejemplo el dolor de un arañazo.
- 3) **Mecanoreceptivas**. De la energía mecánica, el choque de partículas. De tipo: auditivas, táctiles, musculares, tendinosas, vestibulares y articulares.
- 4) **Fotocerceptivas**. Se producen en los **fotorreceptores**. Los **fotorreceptores** son neuronas especializadas sensibles a la luz, localizadas en la retina externa de los vertebrados. Los conos y bastones son unas de las células más especializadas y complejas de nuestro cuerpo. Realizan la conversión de la luz en impulsos nerviosos que el cerebro transforma en imágenes. Este proceso nos pone en comunicación con el mundo real que nos rodea. Mediante este mecanismo es posible que podamos reconocer formas, tamaños, colores y movimiento y seamos capaces de desenvolvemos en la vida cotidiana. Para ello los fotorreceptores han desarrollado unos dominios morfológicos para la detección de la luz (segmentos externos), para producir energía (segmento interno) y para comunicarse con las neuronas vecinas (terminal sináptico). La complejidad estructural y funcional de esta célula la hace proclive a padecer diversas alteraciones que desembocan en patologías retinianas e incluso la ceguera.

## LOS SISTEMAS SENSORIALES

- 1) **Sistema vestibular**: en danza, nos indica si estamos colocados correctamente.
- 2) **Sistema propioceptivo**: nos indica la posición y el movimiento de las distintas partes del cuerpo.
- 3) **Sistema interoceptivo**: nos informa de la situación de nuestros órganos internos.

## PERCEPCIÓN

Entendemos por percepción el proceso psicológico por el que la información que llega a través de los sentidos se interpreta y adquiere significado para el receptor. A simple vista, la percepción parece un proceso sencillo. Sin embargo es sumamente complejo.

Los investigadores se preguntan si se trata de un proceso guiado por los datos, es decir, por los estímulos perceptivos o, por el contrario, se trata de un proceso guiado por las representaciones, expectativas y conocimientos previos del receptor.

### LA PERCEPCIÓN DIRECTA (Abajo-Arriba)

Este enfoque es defendido por Gibson en los años 50 y 60, para él que la percepción sería la respuesta a la estimulación del medio sin admitir ningún proceso o representación interna en el receptor.

### ORGANIZACIÓN PERCEPTIVA: EL ENFOQUE DE LA GESTALT

Un experimento realizado por Wertheimer fue el origen de la escuela de la Gestalt en 1912.

Este experimento se denomina fenómeno o movimiento "phi", que explica el movimiento estroboscópico o aparente y viene a demostrar que "el todo no es igual a la suma de las partes". Para la Gestalt, los estímulos había que considerarlos globalmente como un todo.

### LEYES GESTÁLTICAS DE ORGANIZACIÓN PERCEPTIVAS

El énfasis de los psicólogos de la Gestalt en el "todo" los llevó a determinar principios que explicarán la organización perceptiva, es decir, la forma en que elementos pequeños se agrupan para formar objetos más grandes. A continuación, os voy a poner una serie de ejemplos de las leyes Gestálticas. Estas leyes enuncian principios generales, presentes en cada acto perceptivo demostrando que el cerebro hace la mejor organización posible de los elementos que percibe, y asimismo, explican cómo se configura esa "mejor organización posible".

**Ley de simplicidad.** Afirma que en cualquier situación tendemos a percibir las cosas de la manera más simple posible.





**Ley de similitud.** Los elementos similares tienden a verse como el mismo conjunto o bloque. Estos conjuntos se pueden separar claramente del resto como podemos ver en el ejemplo.

**Ley de continuidad.** Es la tendencia a percibir unidos los estímulos que tienen una continuidad. Tendemos a percibir líneas o trazas que siguen contornos suaves como parte de una unidad.



**Ley de proximidad.** Los elementos próximos entre sí tienden a agruparse perceptivamente.

**Ley de cierre.** Las figuras incompletas tienden a percibirse como totalidades completas. Completamos la información sensorial que falta para crear percepciones completas y unitarias.



**Ley de destino común.** Los estímulos que se mueven en la misma dirección parecen pertenecer al mismo objeto.

**Ley de familiaridad.** Los estímulos se percibirán como un grupo u objeto, si dicho objeto parece familiar o significativo.





**Leyes de figura fondo.** De acuerdo con la psicología de la Gestalt, el resultado final de la acción de las leyes de agrupamiento sería la estructuración de nuestra experiencia en dos entidades mentales diferentes: figura y fondo.

Hay un tipo de estímulo que se denomina "figura reversible" en el que el fondo se puede percibir como figura y la figura como el fondo.

**INFORMACIÓN (INCLUÍDA EN ESTE DOCUMENTO EDUCATIVO) TOMADA DE:****Sitios web:**

1. <https://www.qenti.com/sensopercepcion/> (Área de Educación Física y Rehabilitación. La Posada del Qenti).
2. <http://bevel.es/156/>
3. <https://www.yogateca.com/postura/anjaneyasana-postura-de-la-luna-creciente/>
4. [http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/psicologia/1999\\_n5/c\\_movimiento.htm](http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/psicologia/1999_n5/c_movimiento.htm)
5. <https://vdocuments.mx/sensopercepcion-kinetica.html>
6. <https://vdocuments.mx/download/principios-basicos-del-movimiento-sensorial-y-elastico>
7. <http://centir.com.mx/ballet-sus-lesiones-y-el-beneficio-de-la-rehabilitacion/>
8. <http://www.musicapopular.cl/artista/kinetica/>
9. <http://www.forodeseguridad.com/artic/miscel/6080.htm>
10. <https://www.bodyballet.es/las-caderas-en-el-ballet/>
11. <http://www.ulibertadores.edu.co/danza-movimiento/>
12. <https://minidanzarevista.wordpress.com/2014/05/21/bailar-es-solo-cosa-de-chicas-la-realidad-de-las-escuelas-de-danza/>
13. <https://es.scribd.com/document/374036305/Ejercicios-de-Elasticidad-Fuerza-Flexibilidad-Resistencia-Corporal>
14. <http://www.heyfitmama.com/week-34-3/uownsn287u6myv09kf6gwfb4279696v>
15. <http://transformer.blogs.quo.es/2012/02/23/superfuerza-supervelocidad-con-ejercicios- pliometricos/>
16. <https://www.marie-claire.es/belleza/fitness/fotos/el-saludo-al-sol-paso-a-paso/03-2>
17. [https://es.123rf.com/photo\\_66071575\\_una-sonrisa-hermosa-mujer-joven-en-pantalones-cortos-de-color-rosa-camiseta-y-zapatillas-de-deporte-.html?fromid=N3N3eIBnQVImSUVld1JEC1hFcINIUT09](https://es.123rf.com/photo_66071575_una-sonrisa-hermosa-mujer-joven-en-pantalones-cortos-de-color-rosa-camiseta-y-zapatillas-de-deporte-.html?fromid=N3N3eIBnQVImSUVld1JEC1hFcINIUT09)
18. <http://sunoticiero.com/vidafit-estirate-te-dejamos-4-ejercicios-para-mejorar-tu-flexibilidad/>
19. <https://xudochaj.ru/es/training-press-and-priests-lateral-attacks-with-a-curtsey/>
20. <http://www.wellsportclub.com/acondicionamiento-fisico-general/>
21. <http://fielinks.com/enlace/podes-hacer-ejercicio-fisico-en-esta-web-que-te-da-una-rutina-de-7-minutos-diarios>
22. <http://www.wellsportclub.com/acondicionamiento-fisico-general/>
23. <https://www.calistenia.net/rutina-de-acondicionamiento-basica-para-principiantes/>
24. <http://www.profesorenlinea.cl/Deportes/AcondicionamientoFisico.htm>
25. <https://www.calistenia.net/rutina-de-acondicionamiento-basica-para-principiantes/>
26. <https://www.metodofeldenkrais.com/otros-metodos/movimiento-sensorial/que-es-el-movimiento-sensorial/>
27. <https://www.metodofeldenkrais.com/otros-metodos/movimiento-sensorial/>
28. <http://aluciflotando.blogspot.com/2014/06/la-sensacion.html>
29. <https://avelinaleiva.wordpress.com/2016/12/05/leyes-de-gestalt/>
30. [https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero\\_15/REMEDIOS\\_MOLINA\\_1.pdf](https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_15/REMEDIOS_MOLINA_1.pdf)
31. <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7343.pdf>
32. <http://www.ulibertadores.edu.co/danza-movimiento/>
33. [http://www.doslourdes.net/movimiento\\_r%C3%ADtmico\\_y\\_danza.htm](http://www.doslourdes.net/movimiento_r%C3%ADtmico_y_danza.htm)
34. <https://www.elpopular.pe/series/escolar/2013-11-27-movimiento-del-cuerpo-humano>
35. <https://www.sebbm.es/web/es/divulgacion/rincon-profesor-ciencias/articulos-divulgacion-cientifica/157-los-fotorreceptores-esas-fascinantes-celulas>