

Educación Física

Adelina Ethel Dematti

Año Del Libertador Gral San Martín
1950

Concepto De la Educación Física

Para lo que se supone la Educación Física tiene una importancia primordial puesto que tiende a formar cuerpos no ya ágiles, musculosos o proporcionados sino cuerpos sanos.

Un cuerpo sano va siempre acompañado de una mente sana, por eso para mantener esa armonía de cuerpo y mente es que se debe fomentar la práctica de la Educación Física como fin, cimiento y meta de una humanidad sana.

La Educación Física está íntimamente ligada a los demás materias y abarca conocimientos de higiene, pues es necesario tener en cuenta el aseo personal del alumno, su salud, el estado de nutrición y se deben fomentar los hábitos higiénicos. La educación moral, pues se practica el compañerismo, altruismo, caballerosidad, aprendizaje que más tarde les servirá para actuar en la sociedad. Educación mental, teniendo en cuenta el carácter de los educandos.

Nuestra mente, como cualquier otra parte de nuestro organismo está en relación directa con el resto del cuerpo y para pensar debemos ejercitar nuestros sentidos, nuestros miembros y nuestros órganos, verdaderos instrumentos de la inteligencia por eso es necesario que nuestro cuerpo sea sano y fuerte.

La Educación Física debe comenzar a practicarse desde la más temprana edad, tarea ésta

que asumirá la madre dirigiendo los movimientos de las criaturas desde la cuna, para continuar durante sus primeros pasos hasta el ingreso en el Jardín de Infantes o escuela primaria.

ARCHIVO
HISTORICO
de la Provincia de Buenos Aires

El gato y el ratón

Los niños formados en rueda, tomados de la mano, mientras uno de los compañeritos, en el centro de la misma hace las voces de ratón, por fuera otro representa al gato. El gato pregunta al ratón: "Ratoncito qué comes?" - "Pan y queso" contesta. "Dame un poquito." "No quiero" - "¿A qué te corro?" - "Correnme". Terminado el diálogo el gato comienza a correr al ratón por alrededor de la rueda, puede guarecerse dentro de la misma y sus compañeritos lo protegerán evitando que entre el gato. Si consigue atraparlo, pasan a integrar la rueda y se elige otro gato y otro ratón.

Adaptación

Un niño situado dentro de la rueda representará al gato, que dará una palmada a uno de sus compañeritos, quien estará atento para iniciar la carrera en que es perseguido por el gato. Una vez dentro, o pasado un tiempo prudencial, se cambian los personajes.

El gato y el ratón

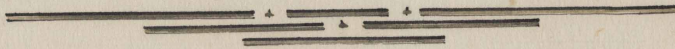


El círculo estrecho

Formados en rueda (cada uno en un círculo ya marcado—"casita") y rodeando un pequeño círculo interior. A una orden dos niños del círculo mayor (Juan y Pedro...) deberán cambiar de "casita", momento que aporachará el niño del círculo interior para correr hacia una de ellas, el niño que quede sin "casita" pasará al centro y así se repetirá cuantas veces se desee.

Adaptación

El niño situado en el centro de la rueda hará muecas delante de cada uno de sus compañeros, el que se ríe pasa a ocupar su lugar.



El círculo estrecho

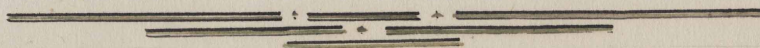


La tribu

Se distribuyen los niños en varias hileras, el primero de cada una de ellas será el capitán de la misma, y deberá hacer distintos pasos y movimientos que su "tribu" (hileras) repetirá. La "tribu" que haga figuras más originales o difíciles será la ganadora.

Adaptación

Los niños distribuidos en círculos repetirán los movimientos del "capitán", que estará situado en el medio. Ganará la "tribu" que haga algo novedoso.



La tribu



La rueda

Un niño en el centro de la rueda formada por sus compañeros arrojara una pelota (o bolsita de arena) a éstos mientras corren a su alrededor, de manera que les pegue en un lugar situado de la cintura para abajo. El que recibe el golpe pasara al centro y así se repetira.

Adaptación

Los niños caminando alrededor del que tiene una pelota o bolsita de arena, que les arrojara tratando de pegarles (de la cintura para abajo); el niño que recibe el golpe seguirá caminando tocando con la mano el sitio donde ha sido golpeado.

La huída



El goal

En el centro del patio y en un círculo un niño con una pelota. A cierta distancia, rodeándolo, y en distintos círculos sus compañeritos.

De un puntapie arrojará la pelota a un compañerito, el que deberá devolverla en la misma forma, si no le pega pasa al centro y así se va repitiendo con los demás (del centro a la orilla y de la orilla al centro).

Adaptación

El niño que está en el centro arrojará la pelota, con la mano, a un compañerito que deberá tomarla antes de que toque el suelo y devolverla, en caso contrario pasará al centro y el del centro ocupará su lugar.



El torito en el corral

Un minito situado en el centro de una rueda (formada por minitos tomados de la rueda) representará al "torito" y cada uno de los minitos que integran la rueda, un poste del corral.

El "torito" envestirá la rueda tratando de salir, mientras los demás le oponen resistencia; el que se suelta de la rueda pasa a ser torito.

Adaptación

El minito que está en el centro hará de ratoncito, que encerrado en una trampa intentará salir, si lo logra, el que lo dejó escapar ocupa su lugar.



El torito en el corral

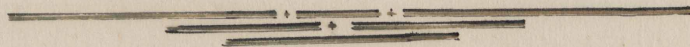


La gallina, los pollitos y el gavilán

Varios alumnos representando el papel de pollitos picotean alrededor de la madre. De pronto aparece el gavilán, los pollitos se unen a la madre formando una hilera tomados de la cintura. La gallina procura evitar los ataques del gavilán, pero si este atrapa al último pollito lo transforma en hijo suyo y hace que lo ayude en su caza.

Adaptación

Un círculo dibujado en el suelo representará la casa de los pollitos, que se encuentran con la madre de pajar. Cuando aparece el gavilán corren a refugiarse en la casa, pero el que es alcanzado por este pasa a ser hijo de este y deberá ayudarlo en su próxima cacería.



La gallina, los pollitos y el gavilán

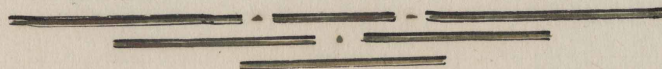


La alfombra mágica

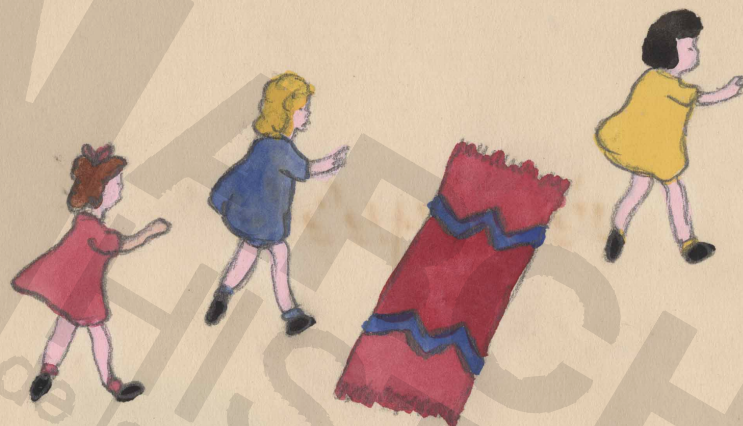
Se cubre en el suelo una alfombra, o se marca un rectángulo, y al compás de una marcha los chiquitos pasan sobre ella corriendo, en hilera. El, o los, que quedan sobre la alfombra cuando cesa la música sale del juego. Gana el que queda último.

Adaptación

Con los mismos elementos y al compás de una música adecuada los chiquitos saltarán imitando al tero, es decir sobre un pie, alternando izquierdo y derecho.



La alfombra mágica



Ven conmigo

Están sentados en el suelo sobre una cruz, menos uno que dará vueltas corriendo alrededor de la rueda y tocando a un compañero dirá: "Ven conmigo", se toman de la mano y siguen corriendo y llamando a otros compañeros. Después cambian, corriendo los que están descansados.

Adaptación

Los chiquitos pueden estar parados formando la rueda.



Ven conmigo

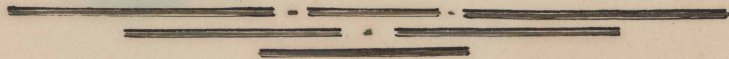


Dos compañeras

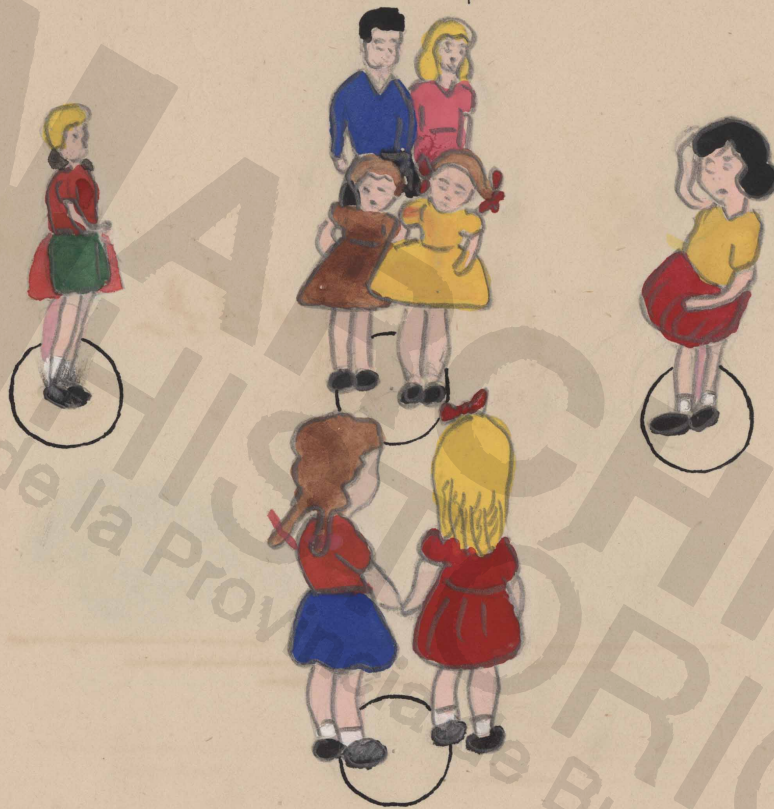
Formando una rueda hay marcados pequeños círculos en los cuales se ubicarán los niños por parejas. En el centro de la rueda habrá otra pareja. A una orden comienzan todos a correr, cada pareja tomados de la mano, y a otra orden cada uno busca un círculo para ubicarse. La que queda última, sin círculo, pasa al centro.

Adaptación

Cuando se da la orden los chiquitos no correrán, sino que marcarán pasos de baile, tal como ejemplo, al compás de la música.



Dos compañeras



Los cabritos

Los minitos, que hacen de cabritos, dispuestos por el patio, cuando oyen que se acerca el Lobo corren a refugiarse detrás de Mamá Cabra. Llego el lobo y pregunta a ésta: "¿No viste a ningún cabrito?" No, no vi ninguno - responde - pero apenas se aleja el lobo cabritos gritan: Mee. mee. El lobo se mueve y los corre, el cabrito que es atrapado para a ser aguantante del lobo, y se repite como al principio.

Adaptación

Los cabritos escondidos en distintos sitios desorientan al lobo que cuando se acerca a un lugar donde los oyó gritar, oye el Mee-mee que parte de otro sitio y hacia allí se dirige, así continúa hasta que consigue atrapar a algunos.



Los cabritos



Los saltamontes

En el suelo están marcados pequeños círculos, cerca uno de otro. Los chiquitos en 2 hileras (equipos) saltan, con los pies juntos de un círculo a otro. El que pisa la línea, o fuera del círculo pierde y sale del juego. Gana el equipo del que salieron menos chiquitos.

Adaptación

Los chiquitos saltarán de un círculo a otro sobre un solo pie.



Los saltamontes



La pájara Pinta

Los niños forman una rueda y en el centro un niño hace de Pájara Pinta. Todos cantan:

Estaba la Pájara Pinta a la sombra del verde limón
Con el pico picaba la rama, con la cola movía la flor
Ay sí! Ay no! Cuando vendrá mi amor.

La Pájara Pinta elige un niño y le canta:

Me arrodillo a los pies de mi amante
Me levanto fiel y constante
Dame una mano, dame la otra
Dame un besito de tu linda boca.

El niño elegido pasa al centro y se repite el juego.

Adaptación

Se forman dos ruedas de igual número de niños, una rodeando a la otra. Cantan primero los chiquitos de la rueda exterior, responden los de la interior, colocándose cada chiquito frente a un compañero.

La pájara Pinta



El mar está agitado

Los chiquitos están formados en círculo, uno de ellos que está fuera se acerca corriendo y tomando a un niño de la mano dice: "El mar está agitado". Corren en cualquier dirección y siguen tomando a otros chiquitos hasta que dice: "El mar está en calma" y cada uno vuelve a su lugar.

Adaptación

Están tomados de la mano formando una rueda cuando alguien dice: "El mar está agitado" salen todos corriendo en distintas direcciones. A la voz de "El mar está en calma", vuelven a su lugar, así se repite cuantas veces se desee.



El mar está agitado

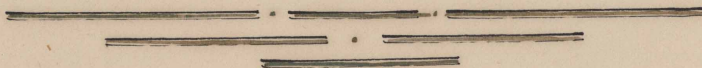


Pañuelo musical

Sentados en rueda se pasan de mano en mano un pañuelo (o felota) de color, al compás de una música, lo hacen cada vez más ligero hasta que la música cese, el niño que tiene el pañuelo en ese momento pierde y sale del juego.

Adaptación

Estando los chiquitos de pie se repetirá el juego de la manera ya explicada.



Pañuelo musical



Comadre rana

Hay dos filas de niños, en cucullas, enfrentadas; una fila representa a los niños y la otra a las ranas. Los primeros preguntan: "Comadre rana que buscas?" Las ranas responden: "Una aguja y un dedal". Los niños: "Pues lo tengo y no te la quiero dar". Entonces los niños salen saltando y las ranas los persiguen tratando de alcanzarlos.

Adaptación

Una fila hará de ranas y la otra de teros. Cuando las ranitas los persiguen ellos salen saltando sobre un solo pie.



Comadre rana



El escondido

En este juego, adecuado para los días de lluvia, varios minutos están sentados a un lado de una mesa, un minuto, que está frente a ellos les da una moneda, que los demás pasan de uno a otro. En un momento dado el minuto para saber quien tiene la moneda, les hace levantar las manos, que están cerradas, luego les hace golpear sobre la mesa con la mano abierta. Por el ruido descubre quien la tiene. Si adivina o no pasa su lugar el poseedor de la moneda y en caso contrario lo repite él.

Adaptación

El minuto que está al frente puede ir indicando los distintos pasos del juego de la siguiente manera:

Una linda monedita,
pasando siempre esta'.
Sobre la mesa golpea,
¿a ver en que mano está'?

El escondido



La mamá rana

Para este juego los chiquitos se disponían en círculo, en cucullas. En el centro se colocará el que hace de rana mamá. Mamá rana dice: "Ranitas!". Las ranitas contestan: "¿Qué mamá?". Mamá rana: "Vengan ranitas a lavar los pies". Ranitas: "No mamá, no tenemos ganas". Mamá rana: "Vengan a comer". Ranitas comen todas. El que toca primero a mamá rana hace de rana.

Adaptación

Los niños, en cucullas, estarán formados en dos hileras. El primero de la fila que llegue a tocar antes a mamá rana, la reemplazará y éste pasará a ocupar el último lugar de la hilera.

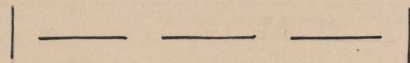


Mamá rana

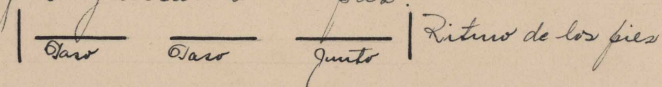


Vals

Compás de la música: $\frac{3}{4}$. El ritmo igual y acentuado en el primer tiempo de cada tres.

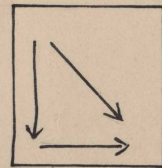
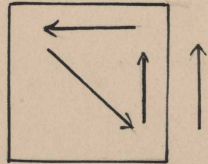


Marcando el ritmo con palmas los tres golpes tienen igual duración siendo más fuerte el primero. Cada tiempo corresponde a un ritmo de los pies coincidiendo el primer paso con el tiempo acentuado. Comenzando con el pie derecho el vals se ejecutará: Primer paso al frente, desligando pie derecho, flexión de rodilla, de pie hacia afuera. Segundo paso oblicuo izquierdo al frente apoyándola por la punta izquierda. Tercer paso juntando los pies.



Entrenanza con palmas o golpes de tambor antes de ir al piano.

- a) Dar tres pasos uno en cada tiempo.
- b) Golpear más fuerte con el pie el golpe del primer tiempo.
- c) Dar un paso en el primer tiempo, luego esperar, luego practica con el otro pie.



Chacarera

Las quehadas nocturnas recogieron los ecos de esta danza, chispeante de colorido y ritmo. Después se hizo cancia en la caja india, en la estridencia de los violines y el arpa criolla. Por el lado de la pampa sureña se refugió en las guitarras y en las verduleras pintorescas. Tiene su letra intencionada y burlona y lanza a los aires la alacada algarabía de su música juguetona. Es indefinida su edad, pero el parentesco con el gato le da un marcado privilegio en la simpatía popular.

Trance y retroceso: 4 compases



Leño: 3 o 4 compases



Vuelta entera: 6 u 8 compases



Zapater y zarander: 8 compases

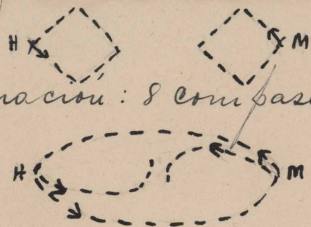


Vuelta entera: 6 u 8 compases



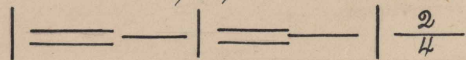
La pater y zarandeo: 8 compases

Media vuelta con giro y coronación: 8 compases



Polka

El compás de la música es de $\frac{2}{4}$; acentuando el primer tiempo de cada dos; golpe



peando el ritmo con palmadas tendrán igual duración.

Paso Junto Paso Salto Ritmo de los pies

Comenzando con pie izquierdo. Primer golpe paso al frente juntar pie derecho al izquierdo cambiando el pie. a este último. Segundo paso salto. Paso al frente pie izquierdo Salto salto sobre el pie izquierdo elevando rodilla flexionada al frente. Repetir comenzando con derecha.

Gavota

Compás de la música $\frac{4}{4}$.

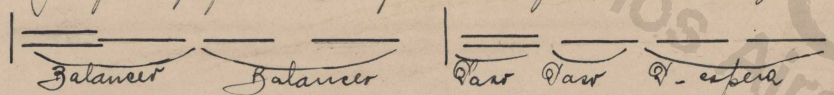


Comenzando con el pie izquierdo la gavota se ejecutará:

1. 2. Balances delante sobre el pie izquierdo elevando el derecho un poco atrás
3. 4. " atrás " " " derecho " la rodilla izquierda semiflexionada adelante.

1. Paso al frente, izquierdo - 2. Paso al frente, derecho.
3. 4. " " " " y esperar pasando el pie derecho para llevarlo al frente e iniciar un

nuevo paso.

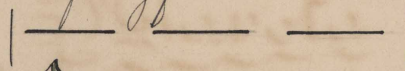


Mazurka

El compás de la música es de $\frac{3}{4}$. De ritmo igual con acento adicional en el segundo tiempo; es decir que el $| \text{—} = \text{—} |$ tiempo fuerte es el segundo, luego el primero y más débil el tercero, golpeando el ritmo con palmas las tres tienen igual duración siendo el más fuerte la segunda. Comenzando con pie izquierdo se ejecutará: 1º. Salto al costado izquierdo con el pie izquierdo.

2º. Apoya el pie derecho delante del izquierdo aproximando el talón a la punta de este último en ángulo recto, rodilla semiflexionada. Paso del peso del cuerpo sobre el pie derecho.

3º. En su lugar con el pie izquierdo elevando un poco el derecho a fin de repetir el paso hacia el otro lado.



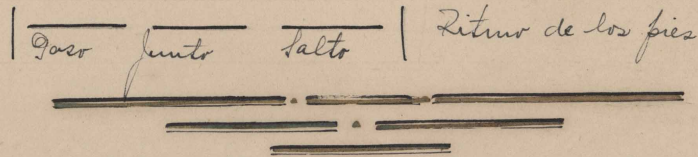
Ritmo de los pies

Mazurka al costado:

1º. Paso al costado desligando pie derecho

2º. Juntar desligando al pie izquierdo al derecho en ángulo recto.

3º. Saltito sobre el pie izquierdo elevando rodilla derecha flexionando al costado se continúa en la misma dirección se cambian tres pasos en el lugar comenzando luego hacia el otro lado.



Ritmo de los pies

Cuando

- 1°. Bajar con cuatro pasos cortos, tomados de las manos, arriba; la otra la mujer en la pollera y el hombre atrás.
- 2°. Saludo con pie derecho adelante.
- 3°. Vuelven y saludo.
- 4°. La mujer al lugar del hombre, cruzándose.
- 5°. Saludo, vuelven a sus lugares y saludo.

El cuando es una danza en la que intervienen dos elementos, el minué de origen europeo y el gato criollo. No se tienen datos sobre su origen, se lo cree inspirado en el minué. El refinamiento y la elegancia de las primeras figuras evocan los salones europeos, aunque perdiendo el aire catallense en la parte media transformándose en tiempo de gato, tomando un aire criollo.

Escondido

En todas las provincias argentinas se baila el escondido. Tiene el escondido un lugar entre los dances de pareja, de pareja suelta; de carácter desenfadado es desinapicarado, con acentuado *tono* fantasmático en la incidencia del compañero perdido y hallado, de ahí que pueda tomarse muchas veces como juego de salón.

1) Escondido me has pedido } bis
 escondido te he de dar
 escondido al mediodía } bis
 escondido al merendar

2) Que la rosa es linda
 cuando brilla el sol
 pero al cerrar la noche
 nos oculta su dolor

3)

4) Salga el lucerito
 que se oculta el sol
 salga porque lo esperan
 no desdén la ocasión

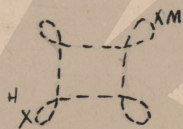
5)

6) Sale el sol a la mañana
 y se pone a la oración
 salí a la luz escondido
 no desdén la ocasión

Escondido

Compás : 4/4

1º) Vuelta



3º) Zapater y zarandeo (8 compases)



5º) Zarandeo la mujer, el hombre palmados



2º) Vuelta entera y giro (8 compases)



4º) Vuelta entera y giro (8 compases)



6º) Media vuelta y giro al centro



Se comienza con puma izquierda a la izquierda los dos primeros compases giro pa-
ra cambiar luego, segundo balanceo en lugar quedando enfrentados.

En la segunda comienza la mujer zarandeo la primera vez y el hombre zapater.

Bailecito

Danza de muy discreto juego galante, alegre y expusiva. Es por excelencia la danza de Jujuy, también de Salta. La deliciosa música de este baile comunica a la acción coreográfica buena parte de su flexibilidad y gracia.

No es danza individual ni colectiva el bailecito, sino de pareja que no se toma ni enlazada, es decir de pareja suelta e independiente a menos que se bailen de a cuatros.

Por su carácter figura entre las picarescas y apicaradas.

Bailecito: letra de Carlos Vega:

i) Que te vas mañana dicen
Yo me voy al otro día
No llores negra,
No llores, no!

ii) Por un día más o menos
espera mi compañera
No llores negra,
No llores, no!

iii) De los hombres desgraciados
el más triste y pobre soy
No llores negra,
No llores, no!

iv) Lalalaila
la, la, laila.
Lalalaila
la, la, laila.

Boilecito (con pañuelo)

1º) Avanzar derecha con derecha. Cuatro pasos comenzando con pie derecho pasar a la derecha y retroceder.

2º) Avanzar izquierda con izquierda. Cuatro pasos, pasar a la izquierda y retroceder.

3º) Saludo, giro derecho atrás (dos compases).

4º) Saludo, giro derecho al frente (2 compases).

5º) Giro moviendo el pañuelo (cuatro compases).

6º) Lira sin pañuelo, media vuelta colocando pañuelo en el hombro seguido por giro y coronación (cuatro compases para media vuelta y cuatro para giro y coronación).

La segunda comienza izquierda con izquierda.

Ritmica

Ejercicios para niños de 3 años: Marcha con manos a la cintura, brazos caídos, etc. Palmites, golpear el compás de la música, dos filas enfrentadas. La primera fila golpea el primer compás, la segunda el segundo. Variaciones: pies, ruidos arriba. Palmites con diferenciación de movimientos (acelerado, lento) marchas imitando enanos (lento, pasos cortos); marcha imitando gigantes (paso largo, pesado); coniditas (en puntas de pie); ejercicios imitando acciones (lavar, planchar, hachar leña, recoger flores); marchas imitativas (soldaditos tocando el tambor; los granaderos a caballo; caminar como el caracol, dando vueltas). Los ritmos para niños de 3 años deben ser fáciles y considerarse como una introducción a la ejercitación rítmica, desarrollada gradualmente que comenzará a los 4 años. Se puede introducir en esta edad cuentos infantiles ilustrados musicalmente e interpretados por los niños.

Para niños de 4 años: Marchas y ejercicios de ritmo binario, compás de 2/4. Palmites: marcha y palmites. Marcha en paso corto, en tiempo más rápido. Juegos imitando la acción de hachar leña. Marcha rítmica en puntas de pie. Ejercicios imitando diversas acciones: recoger flores, serruchar madera, correr, planchar, etc. Marcha en puntas de pie. Ejercicios de golpe de manos y movimientos de bra-

gos, primer tiempo: un golpe de manos y movimiento de brazos. Segundo: elevación de brazos. Los brazos podían imitar el agua de una fuente que brota lateralmente y hacia arriba. Marcha de paso largo.

Ejercicios gimnásticos de brazos, posición de firmes. Primer tiempo: manos a los hombros. Segundo: brazos adelante. Segundo tiempo: lo mismo. 2°. Primer tiempo: manos a los hombros, brazos arriba. 3°. tiempo: manos a los hombros. 2°. brazos abiertos. Marcha levantando pies hacia atrás. Flexión de rodillas. Danados pie atrás, flexionando adelante talón. Saltando. Cambiando de pie. Después de varias clases marchas con interrupciones. Marchas imitando el paso del galope. Marchas con paso largo y corto. Paso de vals. Marcha ejecutando dos saltos con cada pie (pelotas de goma, globos)

Para niños de 5 años: Marchas y ejercicios: compás sencillo. Marcha de paso breve en tiempo movido imitando enanos. Golpe de manos y movimiento de brazos. Gir, ejemplo: la fuente. Primer tiempo: golpe de manos. Segundo: elevación de brazos. Marcha de paso largo. Marcha imitando la manera característica de caminar de ciertos animales: elefante, pajaros, etc. Ejercicios gimnásticos de brazos y flexión: los acróbatas, posición de firmes. Primer tiempo: manos a los hombros. Segundo tiempo: brazos estirados hacia adelante. 2°. Primer tiempo: manos a

los hombros. Segundo: brazos estirados hacia arriba. Tercero: manos a los hombros, brazos abiertos con manos a la cintura, flexionar los rodillos.

Interrupción rítmica de la marcha: - Los niños desfilan, se interrumpe la música, dos golpes de mano, luego continúan la marcha imitando el galope. Ejercicios de movimiento alternando en dos compases. Primer compás: un golpe de manos en cada tiempo. Segundo compás: un golpe de pie en cada tiempo. 2º Primer compás: un golpe de manos en cada tiempo. Segundo compás. Primer tiempo: manos a los hombros. Segundo tiempo: brazos abiertos. Marchas con manos a la cintura acentuando el primer tiempo.

Gimnastas: Movimientos de brazos. Primer tiempo: manos a los hombros. Segundo: brazos abiertos. Tercero: brazos arriba. Cuarto: brazos abajo.

Movimientos de cabeza: Posición de firme con manos a la cintura. Primer tiempo: inclinar cabeza hacia la derecha. Segundo: arriba. Tercero: izquierda y cuarto: arriba.

Movimientos de tronco: Firmes con manos a la cintura. Inclinar tronco hacia la derecha. Segundo: posición inicial. Tercero: inclinar tronco hacia la izquierda. Cuarto: posición inicial (firmes).

Occión de remar: - - - - - Paso de tarantela. Ejercicios alternando los dos.

minutos. Primer compás: tres pasos, uno en cada tiempo. Segundo: brazos en los hombros. Tercero: brazos abiertos, manos a la cintura.

Hacia la casa de los enanos: Primer compás: golpe de manos en cada tiempo (los niños llaman en la casa de los enanos). Segundo compás: tres pasos al frente uno en cada tiempo (aranzar hacia la casita). Tercer compás: golpe de mano en cada tiempo (llamar otra vez). Cuarto compás: tres pasos hacia atrás volviendo a la primera posición (no hay nadie), los niños retroceden.

Marcha De paseo: En tiempo binario y ternario. Ejercicios de palmas, ter, alternando dos filos compás $3/4$ $4/4$. Primera fila marcando compás con dos palmas dos. 2º: marcar el compás con palmadas y así sucesivamente hasta el final dispuestos en tres hileras. 1ª hilera: marca primer compás. 2ª: segundo compás y 3ª: tercer compás. Así sucesivamente puede hacerse lo mismo en círculo grande, mediano y más grande.

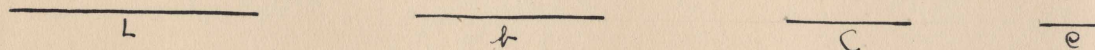


Vocabulario

Unidad: Es la dimensión que se adopta como medida base para referir a ella por comparación otra de la misma especie. La duración de las unidades se indica por los términos "corta" y "larga" los mismos expresan el tiempo comprendido entre el comienzo de una unidad y el de la siguiente.

Ritmo gráfico: El ritmo puede ser representado por trazos y por letras. Representado el ritmo por letras pueden ser L, l, b, C, c e indican la duración relativa de las unidades. L representa la mayor longitud, c la más corta. l indica una longitud intermedia más corta que L y más larga que c y s. C representa una longitud más corta que L pero más larga que c.

Representado por trazos sería:



Apreciación, análisis, e interpretación de ritmos:

- i) Establecer el compás que se utiliza por ej. el compás $\frac{2}{4}$
- ii) Marcar los tiempos del compás batiendo las palmas o tocando el tambor: 2 en golpear 2. $\leq$ 2 acentuando el primer golpe.
- iii) Poner a la anotación rítmica del compás: $\frac{2}{4} \left\{ \frac{1}{2} \frac{2}{4} \right\}$ base musical.

- II) Marcar las unidades batiendo palmas o golpeando el tambor
 I) Golpear según ejemplo anterior b. c.
 VI) Proceder a su anotación rítmica 6 minutos

$$\frac{2}{4} \left\{ \begin{array}{c} \underline{1} \quad \underline{2} \\ \underline{b} \quad \underline{c} \end{array} \right\} \begin{array}{l} \text{base musical} \\ \text{ritmo} \end{array}$$

- VII) Golpear el tambor, la base y marcar con las manos el ritmo correspondiente.
 VIII) Proceder a la anotación rítmica con los pies.

$$\frac{2}{4} \left\{ \begin{array}{c} \underline{1} \quad \underline{2} \\ \underline{\text{salto}} \quad \underline{\text{paso}} \quad \underline{\text{paso}} \end{array} \right\} \begin{array}{l} \text{base musical} \\ \text{ritmo} \end{array}$$

IX) Variaciones:

Quedan realizarse los siguientes ejercicios

$$\frac{2}{4} \left\{ \begin{array}{c} \underline{1} \quad \underline{2} \\ \underline{1} \quad \underline{c} \quad \underline{c} \end{array} \right\} \begin{array}{l} \text{base musical} \\ \text{ritmo} \end{array}$$

Quede hacerse

$$\frac{2}{4} \left\{ \begin{array}{c} \underline{1} \quad \underline{\quad} \quad \underline{\quad} \\ \underline{\text{paso}} \quad \underline{\text{paso}} \quad \underline{\text{paso}} \end{array} \right\} \quad \frac{2}{4} \left\{ \begin{array}{c} \underline{1} \quad \underline{2} \\ \underline{\text{espera}} \quad \underline{\text{paso}} \quad \underline{\text{paso}} \end{array} \right\} \quad \frac{2}{4} \left\{ \begin{array}{c} \underline{1} \quad \underline{2} \\ \underline{\text{paso}} \quad \underline{\text{salto}} \quad \underline{\text{salto}} \end{array} \right\}$$

111139

Ejemplos de ritmos de compás 2/4

$\frac{2}{4}$ $\frac{1}{1}$ $\frac{1}{1}$ { base musical
 $\frac{c}{c}$ $\frac{c}{c}$ $\frac{L}{L}$ { ritmo
 uno no dos { manera de contar

$\frac{2}{4}$ $\frac{1}{1}$ $\frac{2}{2}$ { base musical
 $\frac{c}{c}$ $\frac{c}{c}$ $\frac{L}{L}$ { ritmo
 uno y dos { manera de contar

$\frac{3}{4}$ $\frac{1}{1}$ $\frac{2}{2}$ $\frac{3}{3}$ { base musical
 $\frac{c}{c}$ $\frac{L}{L}$ { ritmo
 uno dos tres { manera de contar

$\frac{3}{4}$ $\frac{1}{1}$ $\frac{2}{2}$ $\frac{3}{3}$ { base musical
 $\frac{c}{c}$ $\frac{c}{c}$ $\frac{L}{L}$ $\frac{c}{c}$ $\frac{L}{L}$ $\frac{c}{c}$ { ritmo
 uno dos y tres { manera de contar

$\frac{4}{4}$ $\frac{1}{1}$ $\frac{2}{2}$ $\frac{3}{3}$ $\frac{4}{4}$ { base musical
 $\frac{c}{c}$ $\frac{c}{c}$ $\frac{L}{L}$ $\frac{c}{c}$ $\frac{L}{L}$ $\frac{c}{c}$ $\frac{L}{L}$ { ritmo
 uno y dos y tres y cuatro { manera de contar

