

# 15.

## CALIDADES DEL MOVIMIENTO: PESADO-FUERTE

### OBJETIVOS:

- Distinguir y utilizar las variables tensión y gravedad de forma expresivo-creativa.

### MATERIAL:

- Aula grande o gimnasio.
- Magnetófono y cintas.

### ORGANIZACIÓN:

- Individual y en parejas.

## DESARROLLO DE LA SESIÓN

### Actividad n.º 1

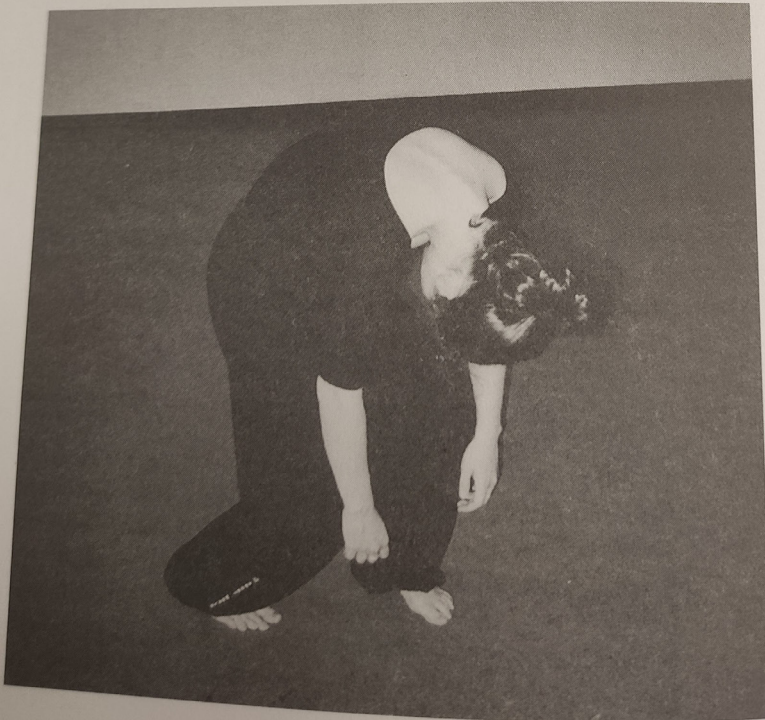
#### Explicación teórica del tema

Una posible introducción-explicación del tema se encuentra en el anexo VII de esta unidad.

### Actividad n.º 2

#### De introducción

#### El movimiento pesado



### 1. Distinguir arriba y abajo, sin tensión

Libremente se pide a los alumnos que expresen una música (elegida de entre las sugeridas, puede ser "Gymnopédies" de Eric Satie) tan sólo con el recurso de arriba y abajo, a favor de la gravedad o en contra de la gravedad.

El ejercicio se puede empezar sencillamente con elevar y descender el brazo al ritmo de la música. El alumno de este sencillo ejercicio irá descubriendo matices y necesidades, así como recursos expresivos.

#### POSIBLE ACTUACIÓN DEL PROFESOR

- Subir y bajar los dos brazos a la vez.
- El tronco.
- Los brazos y el tronco.
- Subir y bajar con diferente velocidad.
- Con diferente trayectoria.
- Diferentes alturas.
- Combinar todo lo anterior hasta conseguir el dominio técnico.

En este ejercicio, todos los movimientos a favor de la gravedad se realizarán sin resistencia, es decir, serán movimientos pesados.

### Actividad n.º 3

#### De dominio técnico

