

## FICHA: 7

## “BACHÁTAME”

### Introducción:

La bachata es un baile latino muy de moda en la actualidad, se puede bailar en cualquier sitio, y los pasos básicos son muy sencillos. El baile nos ayudará a mejorar nuestro ritmo y nuestra expresión corporal. A su vez, será una forma de desinhibirnos y de socializarnos. El baile tiene la gran virtud de que tanto a la gente que nos gusta como a la que no le gusta, en un momento dado, en un evento social, en salidas con amigos, etc, nos sacará buenos momentos, risas y momentos divertidos. Aprende y te engancharás seguro.



### 1. LA MÚSICA COMO ELEMENTO EN LAS ACTIVIDADES FÍSICAS

Según la RAE: “Es el arte de combinar los sonidos, los silencios y la voz humana, a lo largo de un tiempo, produciendo una secuencia sonora que produzca deleite, transmitiendo sensaciones y conmoviendo la sensibilidad, ya sea **alegre o tristemente**.”

Efectos de la música:

- La música ayuda a minimizar la sensación de fatiga en los ejercicios de carácter submáximo (Karageorghis and Lee, 2001)
- La música modifica los estados de excitación emocional y psicológica
- La sincronización de la música con ejercicios repetitivos está asociada con un aumento del rendimiento.
- La música puede influir positivamente en la adquisición de habilidades motrices.
- Fomenta la socialización e interacción entre los alumnos.
- Desarrolla la expresividad y creatividad.
- Refuerza el descubrimiento del cuerpo y su interacción con el ambiente.

## 2. EL RECONOCIMIENTO MUSICAL Y DE SUS ELEMENTOS

Tendremos que conocer los siguientes aspectos técnicos de la música:

Pulso (beat): son los tiempos o pulsaciones regulares de la melodía.

- Podemos contar los tiempos musicales de 2 formas:

- En notas blancas: sólo contaremos las notas tónicas (fuertes)
- En notas negras: se cuentan las tónicas y subtónicas.

**1 NOTA BLANCA = 2 NOTAS NEGRAS**

NEGRAS 1 2 3 4 5 6 7 8

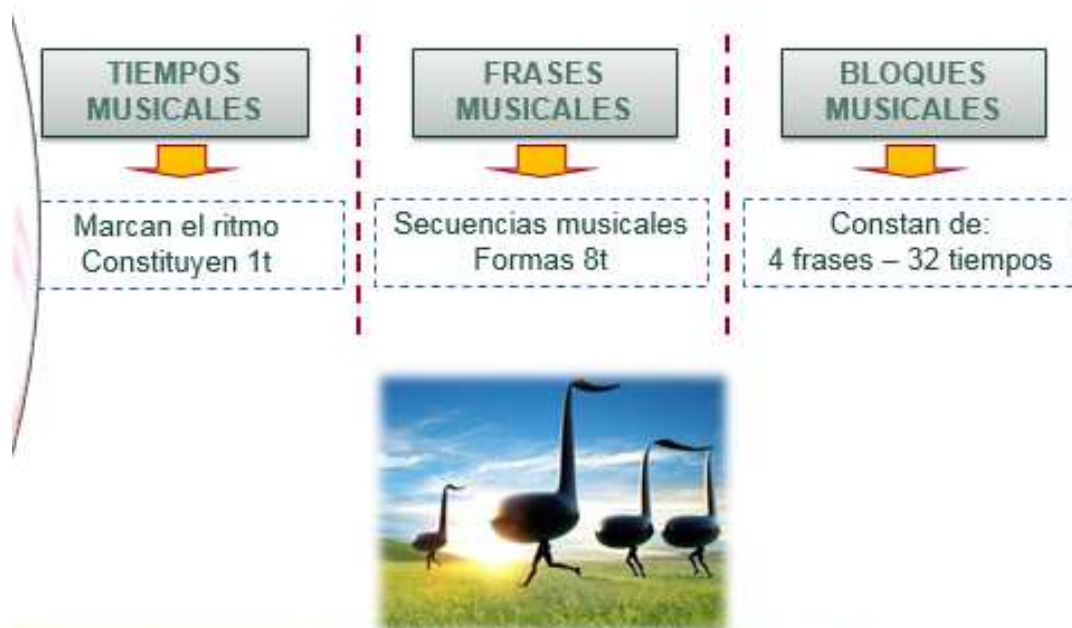
BLANCAS 1 2 3 4

- Tempo: nº de beats por minuto. Indica la velocidad.
- Acento: son las pulsaciones o beats que destacan en intensidad. Hay pulsos fuertes y débiles. El primer tiempo de cada frase es más fuerte.
- Frase musical: es la agrupación de 8 tiempos.
- Bloque musical: agrupa a 4 frases musicales (32 tiempos). Normalmente en cada bloque cambia algo (aparece o desaparece un instrumento, entra la voz, estribillo, ...)

**8t: una frase**

**32 tiempos: 4 frases. Un bloque**

## Contar tiempos, frases y bloques.



Dependiendo de los beats por minuto, será más intenso o menos

“Unidad de tiempo en música que mide la “velocidad” de la canción”.

### Karageorghis

- Listados de temas más apropiados para cada momento de la práctica deportiva.
- Mejoras del rendimiento de hasta un 15% en deportes de resistencia.

Calentamiento	120 - 130 <u>beats por minuto</u>
Parte Principal	140 - 150 (160) <u>beats por minuto</u>
Vuelta a la calma	100 - 120 <u>beats por minuto</u>

### 3. ORIGEN DE LA BACHATA

La **bachata** es un género musical bailable originario de la República Dominicana, dentro de lo que se denomina folclore urbano. Está considerado como un derivado del bolero rítmico, influenciado por otros estilos como el son cubano y el merengue.

En la ejecución de la bachata tradicional, las maracas del bolero fueron sustituidas por la güira, se asumió la ejecución virtuosa y libre del bongó propia del son cubano y se incorporaron guitarras al estilo de los tríos latinoamericanos populares en México, Cuba y Puerto Rico.<sup>1</sup> En un primer momento, esta manera cruda de interpretación fue conocida como «bolero de guitarra».

La bachata surgió en la marginalidad urbana de los bares y burdeles de Santo Domingo. Durante los años sesenta y principios de los setenta, desdeñada como música de las clases pobres, fue conocida como «**música de amargue**». Este concepto se refería al estado de melancolía provocado por el desamor, siempre reflejado en la temática de sus composiciones. Su difusión por esos años, estuvo limitada a escasas emisoras, ya que era considerada como una música vulgar. El interés masivo por el ritmo surgió a partir de los años ochenta, con la importancia que alcanzó el ritmo en los medios de comunicación.



## 4. PASOS BÁSICOS DE LA BACHATA



### PASO BÁSICO

- Chico: Se comienza desplazando el pie izquierdo hacia el lateral (1), el pie derecho junta (2), el izquierdo abre de nuevo al lateral (3) y, con la cadera derecha (liberando el peso) se realiza un movimiento de golpeo y rebote de cadera derecha (4); a continuación se realiza el mismo movimiento hacia el otro lado comenzando con el pie derecho.
- Chica: Igual movimiento con el pie contrario.

### VARIACIONES

- Paso básico hacia delante y hacia atrás con ambos pies.
- Paso básico con cambios laterales con ambos pies.
- Caminadas: Pasos básicos continuos adelante o atrás.

### GIROS

- Chica: Desde paso básico lateral o delante-atrás se pueden realizar giros simples o dobles, con mano izquierda de chico por encima de la cabeza (mirándome el reloj), o con mano derecha de chico empujando desde la mano de la espalda.
- Chico: Desde paso básico lateral o delante-atrás con mano por encima de la cabeza o por debajo de la cintura.

## 5. CONSTRUCCIÓN DE COREOGRAFÍA

Podemos definir el término coreografía como una serie de movimientos ordenados y estructurados, con un principio y final, que se ejecutan dentro de una estructura musical y cuya finalidad principal consiste en el desarrollo de un entrenamiento aeróbico.

¿Cómo hacerlo?: PROCESO DE CREACIÓN:

- 1) Elige los movimientos básicos que deseas utilizar.
- 2) Descubre los movimientos que pueden ser combinados y que encajen perfectamente de forma fluida.
- 3) Comienza a construir frases musicales (8 tiempos) combinando los pasos elegidos de forma sencilla, sin desplazamientos, sin giros, sin cambios de plano y sin movimientos de brazos.
- 4) Investiga sobre las posibles direcciones hacia las que puedes desplazarte con cada paso: (hacia delante, lateral, diagonal, atrás,...).
- 5) Realiza algún giro si lo deseas.
- 6) Ensaya las frases de 8 tiempos que has creado y comprueba que todo encaja perfectamente y si lo crees necesario, realiza los ajustes o cambios que se consideren oportunos
- 7) Cuando crees una coreografía, hazlo por bloques:  
Un bloque.....4 frases; dos bloques.....8 frases; tres bloques.....12 frases, etc.
- 8) Conserva por escrito las coreografías



## FICHA 7: "BACHÁTAME": ACTIVIDADES

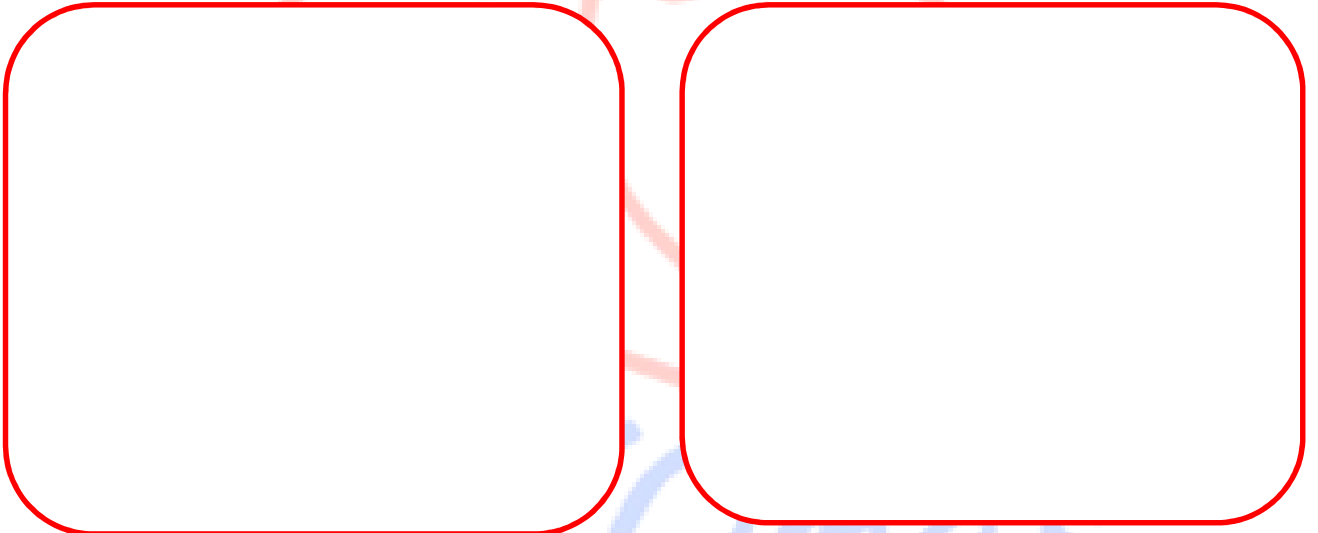
Nombre:

Grupo:

1. Con tus palabras explícame que has sentido al bailar bachata y que aspectos han sido positivos y cuáles negativos.



- 2.- Dibuja el paso básico de bachata, visto en clase y otro paso que hayamos hecho a tu libre elección



- 3.- Explica de manera clara, como era la progresión y como nos colocábamos en clase para el aprendizaje de una figura de bachata.



#### 4 "COREOGRAFÍA BACHATA"

**TÍTULO DE COREOGRAFÍA: “**

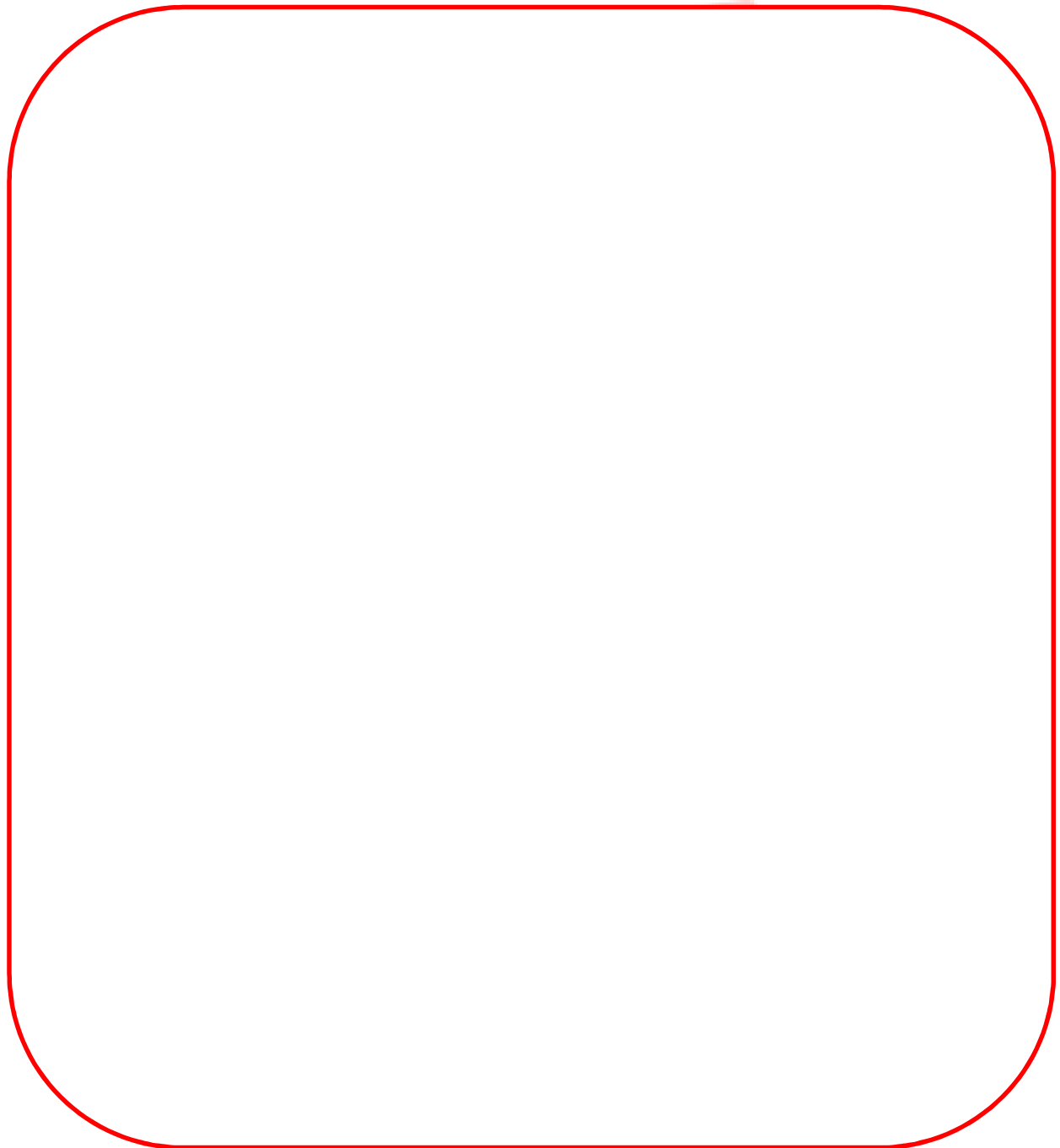
**”**

Hay que realizar un baile de bachata con al menos 6 bloques, y en cada bloque, al menos 2 frases deberán ser diferentes. Tendrá que incluir algún giro.

Miembros de la pareja:

Música elegida:

Tiempo:

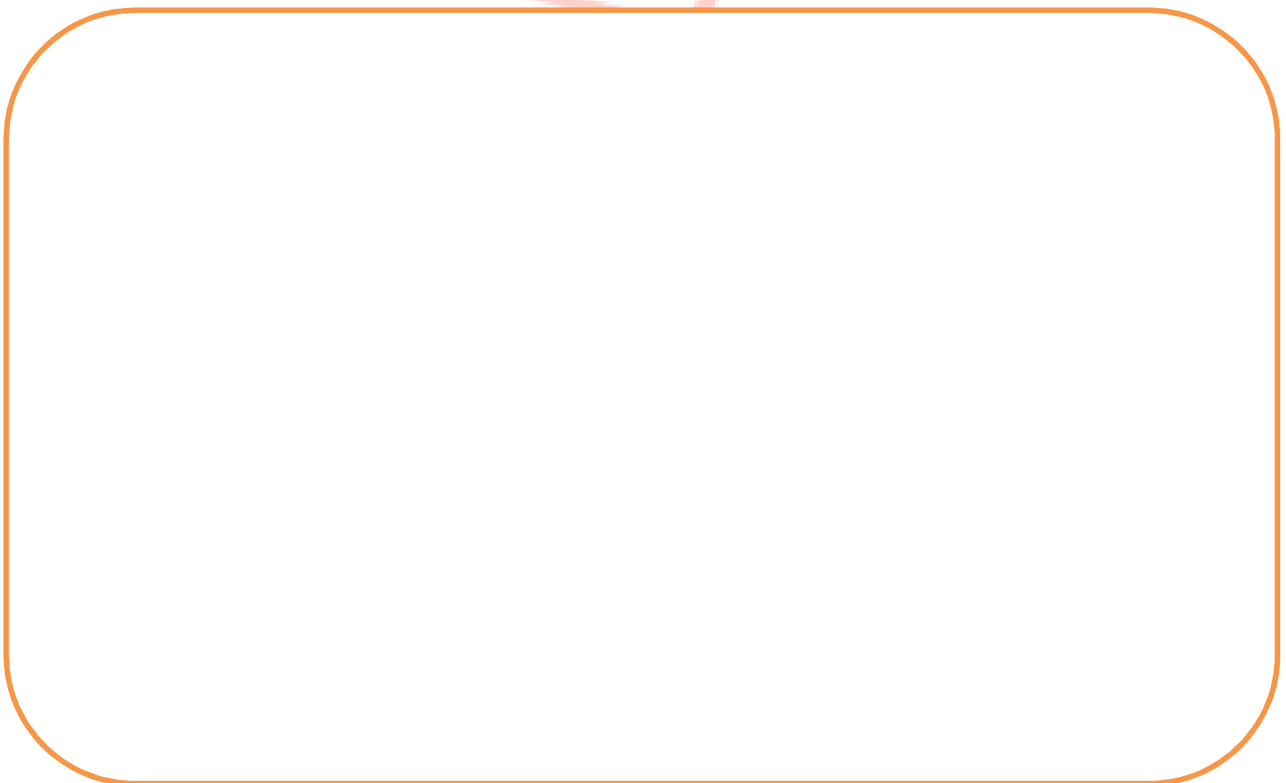


## CONTENIDOS DE AMPLIACIÓN

Busca en internet concursos de bailes latinos cerca de nuestra ciudad. Indicando estilo, fecha y lugar.



Haz un esquema de la ficha buscando conceptos nuevos del tema no dados en clase.






*CONTENIDOS DE REFUERZO*

**RECREOS BACHATA CON EL TCAF**

**DURANTE LOS RECREOS, LOS ALUMNOS  
DE TCAF HACEN CLASES DE INICIACIÓN  
DE BAILES LATINOS EN LA SALA DE  
ESPEJOS.**

Todos los alumn@s que quieran asistir, los apuntaré y  
tendrá nota extra.

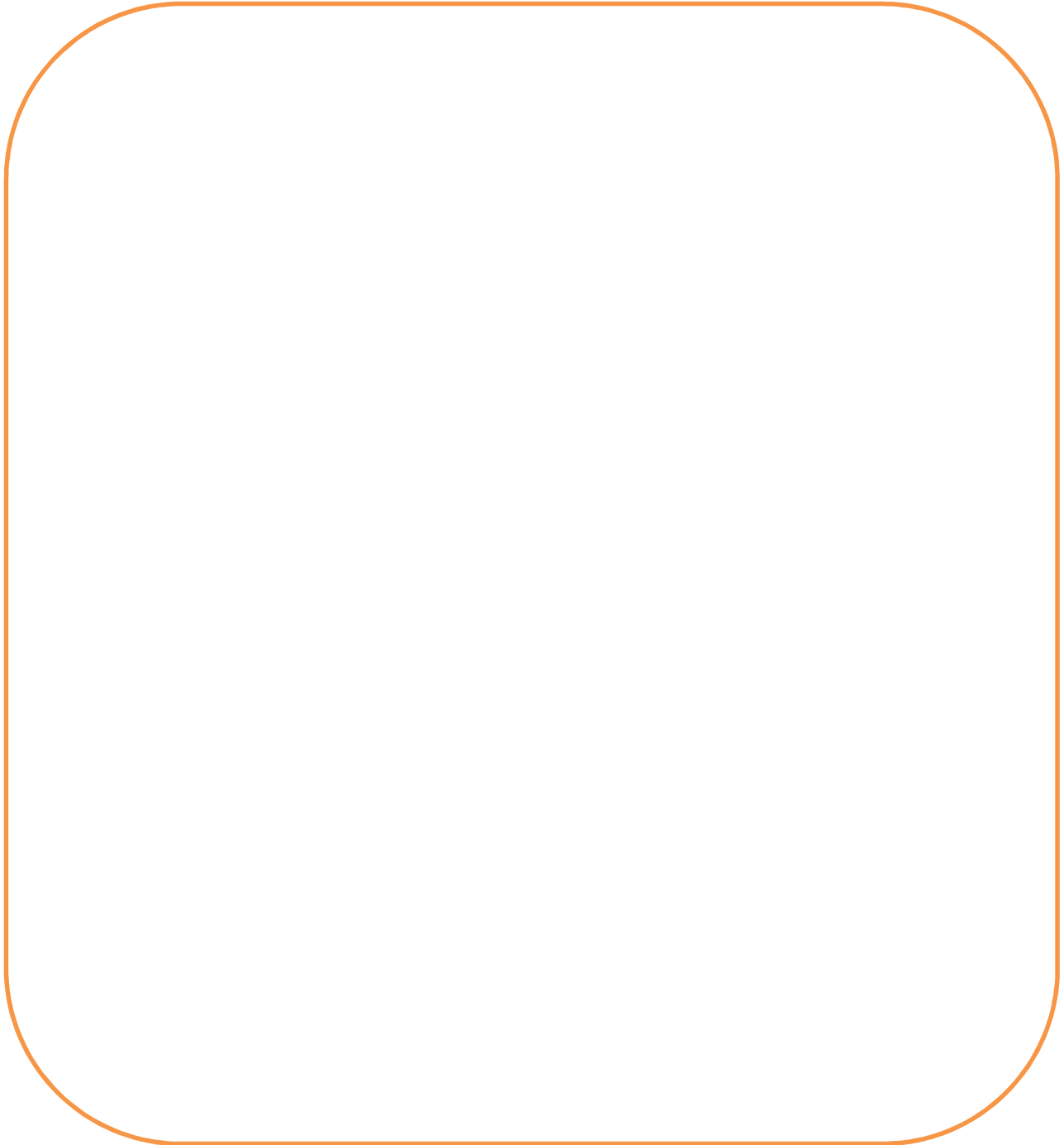
**Apunta fecha, hora y estilo de baile. Pega fotos y haz una reflexión.**



## CONTENIDOS COMPLEMENTARIOS

**Acudir a la academia de baile de Torrevieja de Don Ginés y ver como realizan las clases de bailes latinos (bachata, salsa, kizomba) y hacer una breve redacción de lo que te ha parecido. Tendrás derecho a una clase completamente gratuita para probar.**

**Apunta fecha, hora y estilo de baile. Pega fotos y haz una reflexión.**





¿Cómo va a evaluarme mi profesor? ¿Qué va a tener en cuenta?

### FICHA DE HETEROEVALUACIÓN

HETEROEVALUACIÓN.	GRUPO OBSERVADA NÚMERO:	PUNTOS
EL ALUMNO HA TRAÍDO EL CUADERNO RELLENADO, EN LIMPIO Y CON LA COREOGRAFÍA EXPLICADA CLARAMENTE		
LA PAREJA HACE LA COREOGRAFÍA EN 2 MINUTOS Y REALIZA AL MENOS 6 MOVIMIENTOS DIFERENTES, ENTRE ELLAS UNA CON GIRO		
LA PAREJA VA AL RITMO DEL A MÚSICA		
LA PAREJA SE MUEVE DE MANERA FLUIDA Y EXPRESA CON SU CUERPO. NO ESTÁN RÍGIDOS		
LA PAREJA SE DIVIERTEN, SE LO TOMA EN SERIO Y SE AYUDA. SE LES NOTA COMPENETRADOS Y MOTIVADOS.		
SI = 2 Puntos. ; A VECES= 1 P. ; NO = 0 P.	<b>Total</b>	
<b>Observaciones:</b> Se realizará el examen por grupo de 6 (3 parejas)		



Ahora voy a ponerme yo la nota ¿Seré responsable con lo que he trabajado?

FICHA DE AUTOEVALUACIÓN

<b>NOMBRE DEL ALUMN@:</b>	<b>PUNTOS</b>
HE REALIZADO EL CUADERNO Y HE PREPARADO LA COREOGRAFÍA DE MANERA SERIA	
HE UTILIZADO AL MENOS 6 MOVIMIENTOS DIFERENTES, INCLUIDO UN GIRO.	
SOY CAPAZ DE IR AL RITMO DE LA MÚSICA PORQUE RECONOZCO EL LENGUAJE MUSICAL	
MI PAREJA Y YO HEMOS BAILADO DE MANERA FLUIDA, SINTIENDO LA MÚSICA Y EXPRESANDO MEDIANTE NUESTRO CUERPO	
HE COLABORADO CON MI PAREJA, RESPETÁNDOLO, AYUDÁNDOLO Y MOTIVÁNDOLO	
<p>SI = 2 Puntos. ; A VECES= 1 P. ; NO = 0 P.</p> <p style="text-align: right;"><b>Total</b></p>	