

Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

TRABAJO DE FIN DE GRADO

***LA REPRESENTACIÓN VISUAL DE
LAS CARGAS POR PAREJAS A
TRAVÉS DE LA EXPRESIÓN
CORPORAL***

Alumna: Alba Canteras Pérez

Tutor: Alfonso García Monge

RESUMEN

El propósito de este trabajo es ilustrar el concepto de *Cargas* en trabajo expresivo por parejas mediante imágenes. Las imágenes seleccionadas estaban disponibles en la red de uso abierto y han sido categorizadas en torno a una serie de criterios. El resultado del presente trabajo de fin de grado, es un vídeo en el que aparecen imágenes de diferentes situaciones de danza, deportes y espectáculos ilustrando dicho concepto. En ello, se tienen en cuenta la posición de la persona que realiza la *Carga*, la zona de agarre utilizada para la *Carga*, la posición de la persona que es cargada y si finalmente existe una carga total o parcial.

PALABRAS CLAVE

Artes escénicas, danza, educación física, expresión corporal y Relaciones.

ABSTRACT

The purpose of this work is to illustrate the concept of *Loads* in expressive work by couples through images. The selected images were available on the open network and have been categorized around a number of criteria. The result of this end-of-degree work is a video in which images of different dance, sports and performance situations appear to illustrate this concept. In it, the position of the person performing the *load*, the grip area used for the *load*, the position of the person being loaded and whether there is a total or partial load are all taken into account.

KEYWORDS

Scenic arts, dance, physical education, body expression and Relations.

ÍNDICE

| | |
|---------------------------------|----|
| 1. INTRODUCCIÓN | 5 |
| 2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA | 5 |
| 3. METODOLOGÍA | 7 |
| 4. RESULTADOS | 11 |
| 5. BIBLIOGRAFÍA | 18 |
| 6. CONTENIDO AUDIOVISUAL | 18 |

1. INTRODUCCIÓN

En el presente trabajo de Fin de Grado del área de Educación Física, se van a mostrar diferentes imágenes y vídeos que corresponden con el objetivo de ilustrar contenidos de Expresión Corporal, concretamente las *Cargas* en trabajo expresivo por parejas.

Para empezar, el siguiente trabajo estará dividido en dos partes. La primera parte constará de un documento escrito, el cual recoge el día a día y la evolución de mi trabajo diario. Además, tendrá una documentación teórica y bibliográfica sobre las *Cargas* y las distintas categorías que se forman en ellas. Por otro lado, la segunda parte constará de un documento visual, donde las *Cargas* y sus respectivas categorías, las cuales serán reflejadas e identificadas a través de diferentes fragmentos de danzas, deportes o espectáculos entre otros materiales audiovisuales.

A partir del reconocimiento de los fragmentos de mi vídeo final, podemos definir las *Cargas* como el posicionamiento del peso de un sujeto sobre otro, donde puede haber una *Carga* total o una *Carga* parcial. Asimismo, la composición de la *Carga* se basa en tres pilares fundamentales: la posición de la persona que está sosteniendo la *Carga*, la zona de agarre hacia la persona que está siendo cargada y las partes del cuerpo con las que cargamos a la otra persona.

Una breve explicación de la definición anterior sería el caso en el que yo realizo una *Carga* y me encuentro en una posición vertical, realizo una *Carga* con mis dos manos (zona de agarre) y sujeto la cadera de la otra persona. Además, la *Carga* anterior sería una *Carga* total, ya que se eleva todo el peso de su cuerpo.

2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

En el presente apartado voy a hacer una breve explicación sobre los documentos teóricos que me han aportado información acerca de la expresión corporal y concretamente de las *Cargas*.

Los artículos y trabajos en los que me he basado para el desarrollo del presente trabajo son:

- Apuntes de la asignatura de educación física escolar de García-Monge, Alfonso. (2020). Principalmente he seleccionado de dicho trabajo, las dimensiones de la expresión corporal y el origen de las *Cargas* entre otros elementos.
- Torrents Martín, Carlota & Castañer i Balcells, Marta. (2008). He escogido principalmente el *Contact Dance* para la representación de *Cargas* sencillas y con gran carga expresiva y emocional.
- Trabajo de Ruano Arriagada, Kiki. (2012). He recogido mayormente las ideas que envuelven diferentes métodos de aprendizaje y posibles beneficios a los escolares.

Después de su lectura y estudio de las fuentes de información, he podido sacar diferentes ideas y conclusiones sobre el origen de las *Cargas*, dimensiones que abarca la

expresión corporal, incluso métodos de aprendizaje para poder llevarlos a cabo en un aula de educación primaria entre otras.

Para comenzar, creo conveniente adentrarme en la expresión corporal y sus diferentes dimensiones para saber de dónde vienen las *Cargas*. Esas dimensiones son: *Cuerpo Texto*, *Cuerpo Vivencial* y *Cuerpo Escénico*. Con ellas se va aprendiendo diferentes aspectos tanto expresivos como comunicativos ya sean con el cuerpo, los objetos, el espacio y las **relaciones** entre otros.

Dentro del presente Trabajo Fin de Grado, al seleccionar las *Cargas*, vemos que está dentro de la categoría de las **relaciones**, donde hay diferentes situaciones, acercamientos o posturas.

Una vez que sabemos el origen de nuestro trabajo, debemos ser más específicos y conocer los elementos básicos de las *Cargas*, es decir, los roles que adopta la persona que sustenta la carga, la persona que es cargada o su posición entre otros elementos, para que todo ello, dé lugar a una *Carga* satisfactoria y segura.

Para identificar de forma correcta en las *Cargas* los roles, tipos que hay o posiciones entre otros elementos, he descubierto un estilo de danza diferente y poco conocido llamado *Contact Dance*. Este tipo de danza, me ha ayudado en gran medida a identificar distintos elementos a través de la búsqueda de artículos y vídeos sobre el tema que están reflejados en mi proyecto visual final.

El *Contact Dance* se centra en el contacto físico a la hora de practicar la danza, la curiosidad que tiene este estilo de baile es que es totalmente improvisado y no existen ensayos por delante, es decir, rompe con los modelos ideales de la danza.

Este estilo de danza ofrece la posibilidad de participar a todo el que quiera, ya que mantiene la integridad física e igualdad de todos los participantes. Los movimientos, posturas, acciones de agarre, apoyos, colisiones, caídas y *Cargas* que lo componen suelen ser sencillas, donde incluso pueden participar personas discapacitadas.

De forma específica con el presente Trabajo de Fin de Grado, las *Cargas* en este tipo de baile, son sencillas pero contienen mucha carga expresiva y emocional apoyándose en la otra persona. No obstante, en algunas ocasiones, las *Cargas* y algunos elementos no pueden distinguirse del todo bien, ya que es una danza bastante rápida y cambia de movimientos y posturas de forma muy veloz. La *Carga* está compuesta por la forma en que agarra a la otra persona, su posición, si es una carga total o carga parcial entre otros. Las categorías anteriores se aprecian en este estilo de baile, tal y como reflejo en mi vídeo final en algunos fragmentos, así como en el mapa conceptual que veremos posteriormente en donde se recogen todas las categorías.

Todo lo anterior relacionado con las *Cargas* es posible llevarlo a la práctica en un aula con escolares en el área de educación física, a través de posibles nuevos métodos de aprendizaje y posibles beneficios a los alumnos.

Uno de esos métodos es el llamado *Euritmia*, donde uno de sus objetivos es “*establecer relaciones armoniosas entre los movimientos y el ritmo desde el punto de vista de sus proporciones*”.

Las *Cargas* es una de las categorías de las **relaciones** en la expresión corporal, donde se relacionan una serie de movimientos y de posturas para establecer un tipo de *Carga* determinada, que en un supuesto práctico, se podría llevar a la práctica con escolares siguiendo unas pautas de seguridad y las *Cargas* adaptadas al alumnado. En nuestro tema de las *Cargas*, las **relaciones** que se establecen se hacen de una determinada manera y con una cierta armonía, que destacan en algunos campos como en la danza o incluso en los deportes.

Al realizar la *Carga* o cualquier otro contenido de la expresión corporal, uno de sus objetivos es la exteriorización de sentimientos y desarrollar sus facultades emotivas e imaginativas. Por eso, en la representación visual de mi vídeo no es válida cualquier *Carga*, si no contiene cierta expresividad no entra en contenido de la expresión corporal. Por ejemplo, el *acrosport* o el *acroyoga* tienen muchas *Cargas*, pero tiene poca parte expresiva-escénica, por tanto no entra dentro de mi Trabajo de Fin de Grado.

Por ejemplo, en el baile y sobre todo la danza contemporánea, está cargada de sentimientos y emociones, incluso algunos bailes y *Cargas* narran una determinada historia, donde a través de diferentes posturas y de *Cargas*, exteriorizan y hacen sentir al espectador como un partícipe más en la historia. En otros ámbitos, como puede ser el deporte (natación sincronizada, patinaje artístico...) las *Cargas* son muy destacadas también, pero pueden no tener esa carga expresiva y emocional tan destacada que encontramos en el baile.

3. METODOLOGÍA

En este apartado comenzaré abordando cómo he llevado a cabo mi Trabajo de Fin de Grado, las dificultades, los errores, así como la evolución de mi trabajo diario. En el cual, las investigaciones se han centrado en las *Cargas* en trabajo expresivo por parejas.

Mi Trabajo de Fin de Grado se va a centrar en la expresión corporal, concretamente en las *Cargas*. El objetivo es plasmar diferentes vídeos en uno editado por mí sobre este tema en concreto.

En una primera toma de contacto con este trabajo, seleccioné el contenido de la expresión corporal.

El objetivo principal del trabajo, es plasmar diferentes vídeos en uno, editado por mí, sobre un tema en concreto de la expresión corporal. Para ello debía indagar e iniciar la búsqueda en vídeos de deportes, espectáculos de circo, teatros y otros referentes culturales.

Una vez ya escogida la expresión corporal, debía ser más específica, para ello tenía un conjunto de apuntes, donde debía definir el campo elegido, es decir, precisar un contenido en concreto.

Antes de poder llegar a las *Cargas* que es el tema central de mi Trabajo Fin de Grado, dentro de los Apuntes de la asignatura de educación física escolar de García-Monge, Alfonso. (2020). Nos hemos encontrado con *Relaciones, Tiempo, Cuerpo, Objetos y Espacio*.

Definitivamente seleccioné las ***Relaciones***, ya que veía un tema muy visible en todo tipo de referentes culturales, había una gran cantidad de recursos y era algo que estaba muy presente en la sociedad actual.

Una vez delimitado ese contenido, debía hacer otra nueva selección, la cual sería la última y escogí *Cargas*. Veía ejemplos claros y atractivos; así que ya tenía decidido cuál sería el tema central de mi Trabajo Fin de Grado.

A partir de aquí, comencé una búsqueda exhaustiva de contenido audiovisual en internet. Mi indagación principalmente constaba sobre danza contemporánea, deportes, “*circo del sol*” y vídeos de “*got talent*” entre otros.

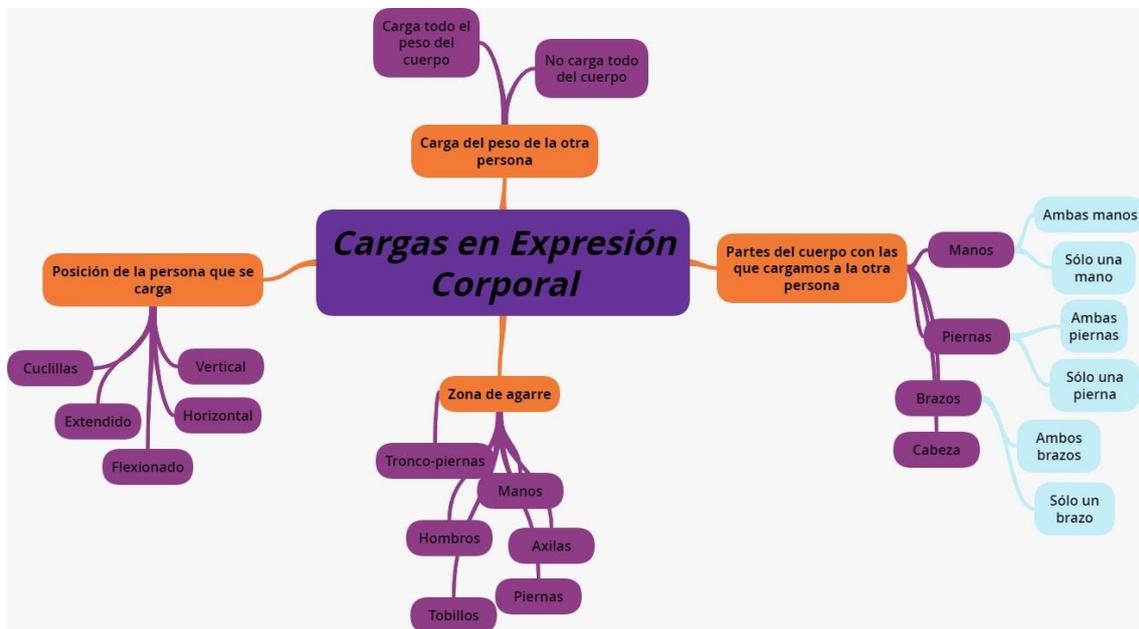
- https://youtu.be/i451N37q_TI danza contemporánea.
- <https://youtu.be/4lIlLcY3edg> danza contemporánea.
- <https://youtu.be/lg1KCxL9VZE> danza contemporánea.
- <https://youtu.be/WpmILPAcRQo> danza (escena de dirty dancing)
- <https://youtu.be/GUCOppy-R0I> gimnasia acrobática.
- <https://youtu.be/R2Y314MnjG8> gimnasia acrobática.
- <https://youtu.be/ZpeNwfXI4zY> patinaje artístico.
- <https://youtu.be/-9mCrnc5UvM> patinaje artístico.
- <https://youtu.be/P-sEjId0MfI> natación sincronizada.
- <https://youtu.be/bW6Dk8rHHF4> gimnasia acrobática.
- <https://youtu.be/A0qw9KBODkk> espectáculos de circo.
- <https://youtu.be/x-1-gLv3aWs> espectáculos de circo.
- <https://youtu.be/tt2kZ7w6gfs> espectáculos de circo.

De la búsqueda, señalé estos vídeos que usaría para la realización del primer borrador de vídeo que hice. Una vez seleccionados estos vídeos comencé a trabajar con ellos y editarlos utilizando el programa *Movie Maker*.

En el primer borrador de vídeo identifiqué diferentes *Cargas* en distintos espacios y escenarios, no obstante, debía especificar más y categorizar la *Carga* que se apreciaba en cada fragmento. Por eso, se llevó a cabo un mapa conceptual que categorizasen las *Cargas* y así poder hacerlo más visible en el vídeo final.

Para la categorización de las *Cargas* dentro de la Expresión Corporal, me salían diversas categorías para abarcar de una forma más específica el tema y posteriormente poder llevarlo a la práctica. Normalmente las *Cargas* están formadas

por dos o más personas, ya que como he mencionado anteriormente está dentro del tema de las *Relaciones*. A partir de aquí, las categorías que me han dado lugar a través de la observación de vídeos, las plasmé en un mapa conceptual inicial, que es el siguiente:



Las categorías generales que he concluido y con las que he trabajado a lo largo de todo el Trabajo de Fin de Grado y están reflejadas en el anterior mapa conceptual son las siguientes:

- Carga del peso de la otra persona: si el peso que se carga es total o solamente se coge una parte, como puede ser las piernas.
- Posición de la persona que se carga: la persona que sostiene la carga si se encuentra extendido o vertical entre otras posturas.
- Zona de agarre: qué parte del cuerpo se utiliza en el agarre, manos, axilas o piernas entre otras.
- Partes del cuerpo con las que cargamos a la otra persona: quien esté realizando la carga, qué parte del cuerpo de la persona que va a ser cargada va a coger, por ejemplo las manos, las axilas, los brazos o cualquier parte del cuerpo.

He llegado a las categorías anteriores principalmente por la búsqueda de vídeos relacionados con la expresión corporal.

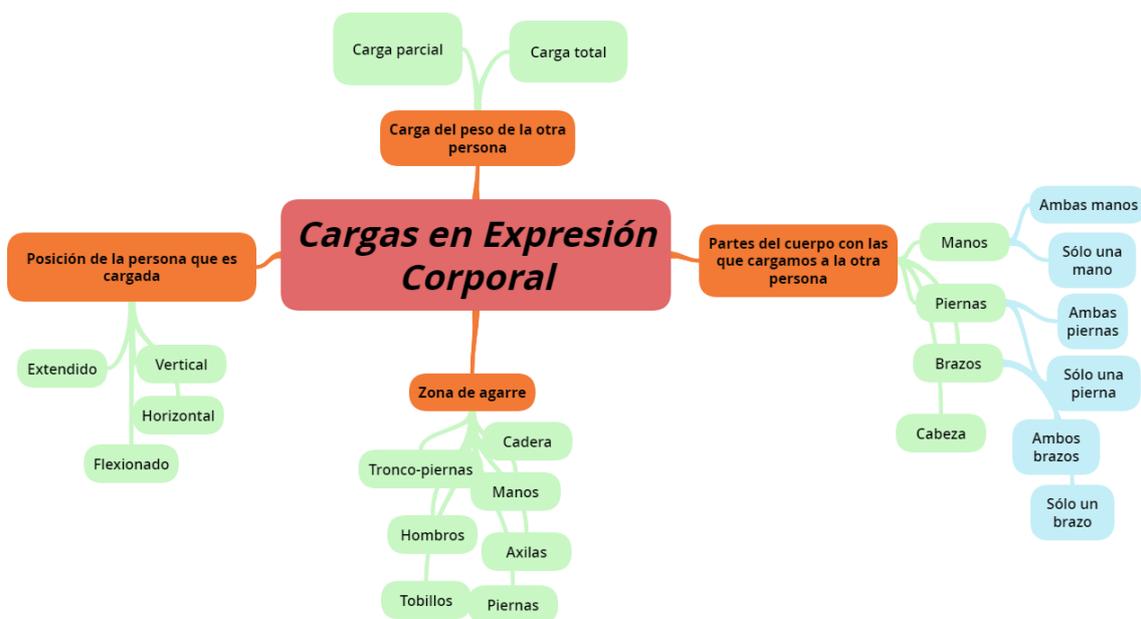
Una vez hecho esto, hice ciertas modificaciones en mi mapa conceptual, estaba muy completo y para ahorrar palabras, tenía que hacer algún cambio en la primera variante. Es decir, cambios de redacción como poner “cargar todo el peso del cuerpo” y “no cargar todo el peso del cuerpo”, sustituyéndolo directamente si existe una carga total o una carga parcial.

A partir de este momento, seguí utilizando varios videos que utilicé en mi primer vídeo borrador. Fui analizando y categorizando uno a uno siguiendo el esquema del mapa

conceptual. No obstante, hay algunos vídeos que he eliminado ya que son muy espectaculares y en el supuesto caso de llevarlo a la práctica a un aula de educación primaria es prácticamente imposible.

- <https://youtu.be/WpmILPAcRQo> danza (escena de dirty dancing)
- https://youtu.be/i451N37q_TI danza contemporánea.
- <https://youtu.be/4IILcY3edg> danza contemporánea.
- <https://youtu.be/iiZBgbM7XZI> Acroyoga.
- <https://youtu.be/R2Y314MnjG8> gimnasia acrobática.
- <https://youtu.be/-9mCrmc5UvM> patinaje artístico.
- <https://youtu.be/bW6Dk8rHHF4> gimnasia acrobática.
- <https://youtu.be/A0qw9KBODkk> espectáculos de circo.
- <https://youtu.be/tt2kZ7w6gfs> espectáculos de circo.
- <https://youtu.be/ZpeNwfXI4zY> patinaje artístico.
- <https://youtu.be/3LAHjw1umTI> yoga.
- <https://youtu.be/P-sEjId0MfI> natación sincronizada.
- https://youtu.be/GaVUhJQEq_A Acrosport

Una vez realizado mi segundo borrador del vídeo, reestructuré el mapa conceptual con las indicaciones mencionadas anteriormente y cambiando alguna subcategoría, ya que no las apreciaba en los vídeos visualizados. Por ejemplo “la posición de la persona que se carga” no he visto ninguna imagen en cuclillas, por eso decidí eliminarla. También he perfeccionado algún título de las categorías para ahorrar palabras y modificado los colores por otros más claros, debido a que en mis primeros borradores del vídeo, la imagen se veía poco nítida y clara. Por tanto el mapa conceptual final y reflejado en el vídeo, es el siguiente.



Para ir concretando, edité mi vídeo una tercera vez, ya que debía modificar algunos vídeos y que fueran menos espectaculares al igual que lo anterior y eliminar todo tipo de *Cargas* que estén relaciones con el *acrosport* y el *yoga*, ya que se salen de mi tema y tiene otro tipo de categorías, aunque sí que puedan tener alguna *Carga*. En este nuevo vídeo, he iniciado mi búsqueda en una modalidad nueva llamada *Contact Dance*, donde hay muchas *Cargas* sencillas en expresión corporal.

Por tanto, para mi vídeo final he seleccionado los siguientes vídeos e imágenes, al igual que en lo anterior he mezclado diferentes deportes, danzas y otros elementos.

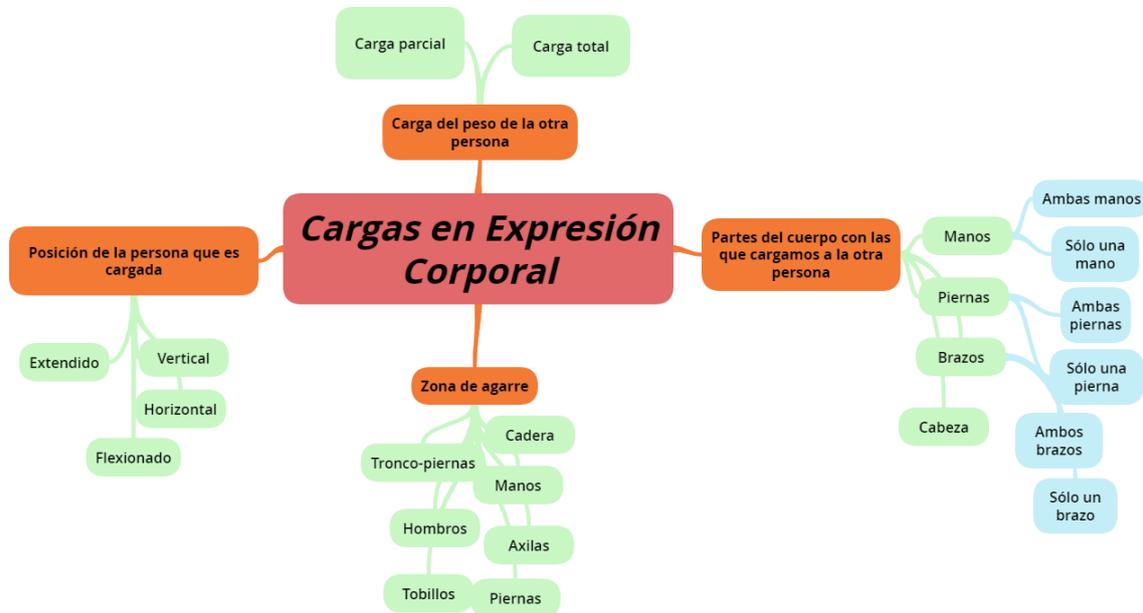
- <https://youtu.be/WpmILPAcRQo> danza (escena de dirty dancing)
- https://youtu.be/i451N37q_TI danza contemporánea.
- <https://youtu.be/4IILcY3edg> danza contemporánea.
- <https://youtu.be/aOBZ-aEpHdQ> espectáculo acrobático.
- https://andrewdance.org/wp-content/uploads/2017/11/naomi-lift-2-20171108_112005-825x510.jpg contact dance.
- https://tanzfabrik-production.s3.amazonaws.com/images/264/medium_detail_column.jpg?1418221371 contact dance.
- <https://youtu.be/-9mCrmc5UvM> patinaje artístico.
- <https://youtu.be/9F7uYm2v4rs> contact dance.
- <https://youtu.be/pSKAMW8iHco> danza contemporánea.
- <https://youtu.be/81WQONBsepI> danza contemporánea.
- <https://youtu.be/n1D9RU2GbBo> contact dance
- <https://youtu.be/3IKFERghlcU> surf.
- <https://youtu.be/7dDnUH27FDg> danza contemporánea.
- <https://youtu.be/A0qw9KBODkk> espectáculos de circo.
- <https://youtu.be/vUmIZmRhZoo> danza contemporánea.
- <https://youtu.be/mptyZmxaYvE> contact dance.
- <https://youtu.be/2PgGaluq6Mk> natación sincronizada.
- <https://youtu.be/wm98afryPf4> baile contemporáneo.
- <https://youtu.be/kxztAr2tQmE> contact dance.
- <https://youtu.be/ZpeNwfXI4zY> patinaje artístico.
- <https://youtu.be/um86N8JcVaU> contact dance.
- <https://youtu.be/YitsCA6oNRM> danza contemporánea.
- <https://youtu.be/qk00gbDwGqM> contact dance.

4. RESULTADOS

En este último apartado, voy a exponer los resultados obtenidos de mi investigación y estudio de las *Cargas*, referidas al contenido de la expresión corporal de una forma más extensa y explicativa. Para ello, inserto de nuevo mi mapa conceptual para ir explicando detalladamente cada una de las categorías que he ido obteniendo apoyadas de algunas

imágenes que aparecen en mi fragmento visual final, accesible a través del siguiente enlace:

<https://youtu.be/6-RZWoarjLU>



1) **Posición de la persona que es cargada:** al realizar la Carga, una de las personas que compone la pareja es quien realiza la Carga, y puede estar en diferentes posiciones. Algunos ejemplos serían los siguientes:

- **Extendido:** la persona que se encuentra cargada, está situada de forma espaciosa y amplia sobre la otra persona.



- Flexionado: la persona que se encuentra cargada, está doblada sobre la otra persona.



- Horizontal: la persona que está siendo cargada, está situada en una postura horizontal y apaisada sobre la otra persona.



- Vertical: la persona que está siendo cargada, se encuentra posicionada verticalmente sobre la otra persona.



2) **Zona de agarre:** qué parte del cuerpo se utiliza para coger o agarrar a la otra persona mientras está siendo cargada. Algunos ejemplos:

- Tronco:



- Manos:



- Axilas:



- Tronco- pierna:



- Piernas:



- Cadera:



- 3) **Partes del cuerpo con las que cargamos a la otra persona:** a la hora de realizar la *Carga*, la persona que acoge todo o parte del peso de la otra persona puede ser con distintas partes del cuerpo. Algunos ejemplos:

- Pié:



- Cabeza:



- Brazos:



- Espalda:



- Manos-Pié:



- Hombros:



- Piés:



- 4) **Carga del peso de la otra persona:** si la persona que está cargada, lo está de una forma total o una forma parcial. Algunos ejemplos:

- Carga Total: se carga por completo todo el cuerpo sobre la otra persona.



- Carga Parcial: se carga a la otra persona de forma parcial, la otra parte del cuerpo suele estar apoyada en el suelo.



Para terminar, algunas imágenes muestran ejemplos de *Cargas* en diferentes ámbitos (danza, *contact dance*, deportes...) hay muchas más *Cargas* y más ejemplos que se podrán visionar a través del vídeo final.

5.BIBLIOGRAFÍA

-García-Monge, Alfonso & Calle, Nicolás Julio.(2004). “*La expresión corporal en la educación física obligatoria: ideas para organizar el contenido y la práctica.1.40-60*”.

-Ruano Arriagada, Kiki. (2012). “*La influencia de la expresión corporal sobre las emociones: un estudio experimental*”.

-Torrents Martín, Carlota & Castañer i Balcells, Marta. (2008). “*Educación integral mediante el contact improvisation*”.

6.CONTENIDO AUDIOVISUAL

-Vídeos utilizados:

- <https://youtu.be/WpmILPacRQo> danza (escena de dirty dancing)
- <https://youtu.be/i451N37q> TI danza contemporánea.
- <https://youtu.be/4lIlLcY3edg> danza contemporánea.
- <https://youtu.be/aOBZ-aEpHdQ> espectáculo acrobático.
- https://andrewdance.org/wp-content/uploads/2017/11/naomi-lift-2-20171108_112005-825x510.jpg contact dance.
- https://tanzfabrik-production.s3.amazonaws.com/images/264/medium_detail_column.jpg?1418221371 contact dance.
- <https://youtu.be/-9mCrmc5UvM> patinaje artístico.
- <https://youtu.be/9F7uYm2v4rs> contact dance.
- <https://youtu.be/pSKAMW8iHco> danza contemporánea.
- <https://youtu.be/81WQONBsepI> danza contemporánea.
- <https://youtu.be/n1D9RU2GbBo> contact dance
- <https://youtu.be/3IKFERghlcU> surf.
- <https://youtu.be/7dDnUH27FDg> danza contemporánea.
- <https://youtu.be/A0qw9KBODkk> espectáculos de circo.
- <https://youtu.be/vUmIZmRhZoo> danza contemporánea.
- <https://youtu.be/mptyZmxaYvE> contact dance.
- <https://youtu.be/2PgGaluq6Mk> natación sincronizada.
- <https://youtu.be/wm98afryPf4> baile contemporáneo.
- <https://youtu.be/kxztAr2tQmE> contact dance.
- <https://youtu.be/ZpeNwfXI4zY> patinaje artístico.
- <https://youtu.be/um86N8JcVaU> contact dance.
- <https://youtu.be/YitsCA6oNRM> danza contemporánea.
- <https://youtu.be/qk00gbDwGqM> contact dance.

-Imágenes utilizadas:

- https://andrewdance.org/wp-content/uploads/2017/11/naomi-lift-2-20171108_112005-825x510.jpg
- https://tanzfabrik-production.s3.amazonaws.com/images/264/medium_detail_column.jpg?1418221371
- https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.lavanguardia.com%2Fcultura%2F20170821%2F43594802383%2Fdirty-dancing-curiosidades.html&psig=AOvVaw1ACxR3BafO-1LxQKbFQ7_v&ust=1590572714975000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCKCb9p-f0ekCFQAAAAAdAAAAABAI

-Música utilizada

- <https://youtu.be/q1ULJ92aldE>
- <https://youtu.be/bl15zsOGNKA>