

**CELINA HURTADO**

**Danza y salud**  
**Ejercicios de expresión corporal para tercera edad - 12**

**Serie V. Motricidad rítmica**

Estos ejercicios constituyen una iniciación rítmica para para personas sin previa formación musical, pero también serán útiles a los que alguna vez aprendieron música, pues son corporalizados. Debe dedicarse todos los días un tiempo a estos ejercicios en especial, y luego se podrán unir a los otros. No es necesario hacerlos todos juntos, sino que pueden mezclarse con los de las otras series, para variar. Por ser ejercicios que elevan el tono psicofísico, pueden utilizarse cuando aparece cansancio o desgano pro la dificultad de los otros ejercicios más específicos.

**.Ejercicios**

**3º**, Cuando las combinaciones anteriores y otras similares, practicadas en conjunto, estén dominadas, se divide el grupo en dos subgrupos y se practican ejercicios con combinaciones diversas de manos y `pies para cada grupo . Es conveniente comenzar con combinaciones muy sencillas, pues se confunden. El ritmo lo marca el instructor, contándolo unos compases antes de comenzar todos, para tomar el ritmo en conjunto.

**7º Ejercicios de acento**

La percepción del acento es difícil y suele llevar un tiempo. Es más fácil comenzar acentuando el último golpe. Comenzar acentuando el último golpe en series de 2, 3 y 4 tiempos. Cuando está aprendido en conjunto, practicarlo en subdivisiones del grupo cada vez con menos personas, hasta llegar a hacerlo individualmente.

**8º Ejercicio grupal**

Cuando el ejercicio anterior está dominado en forma individual (el nivel de rendimiento es desparejo y es posible que haya retrocesos en clases siguientes) se hacen dos subgrupos, combinando los acentos. Si el rendimiento fuera muy bueno, pueden hacerse tres y hasta cuatro subgrupos, pero en general es difícil que eso suceda.