



GIMNASTIKA ERRITMIKOA - ESKOLA HAURRENTZAKO JARDUERAK

DESKRIBAPENA: Gimnastika erritmikoko lehiaketan hasteko hezkuntza eta kirol-jarduera, tapizean aise mugitzeko kontzeptuak eta trebetasunak eskuratuz (oreka, koordinazioa, gorputz-adierazpena, malgutasuna, indarra eta gimnastikako hasierako mugimendu espezifikoak eskuratzea), lehiaketetan parte hartzeko behar diren mailak eta trebetasunak garatuz. Gimnastika aparatuak modu erraz eta ludikoan erabiltzen ditu.

HELBURU OROKORRAK:

- Gimnasia erritmikoaren mugimenduak eta teknikak ikastea, eta nolabaiteko trebetasuna eskuratzea harizko aparatuak, uztaiak, pilota, mazoak eta zintak maneiatzen.
- Koordinazio motorraren, orekaren eta arintasunaren garapena sustatzea, berariazko ariketen bidez.
- Mugimendu gimnastikoak egiteko funtsezkoak diren malgutasuna eta muskulu-indarra lantzea.
- Mugimenduaren bidez adierazteko gaitasuna garatzea eta musikaltasuna hobetzea, mugimenduak musikarekin sinkronizatuz.
- Bizimodu aktiboa sustatzea eta ariketa fisikoaren onuren garrantziari buruz heztea, baita horiek osasun orokorrari eta ongizateari egiten dioten ekarpenari buruz ere.
- Diziplina, iraunkortasuna eta talde-lana bezalako balioak garatzea.

GOMENDIOAK:

Kirol-jantzi elastikoak (leggings/culot beltza/elastikoak) eta puntakoak erabiltzea.

Saioan zehar hidratatzea. Eraman ur-botilatxo

llea bilduta eramatea

Jardueran puntualtasunez eta jarraitasunez parte hartu ikaskuntzan bilakaera bermatzeko

