



GIMNASTIKA ERRITMIKOA - LEHIAKETA

HAURRENTZAKO JARDUERAK

DESKRIBAPENA: Gimnastikako lehiaketako modalitatea, balleteko, dantzako eta gimnastikako elementuak konbinatzen dituena. Soka, uztaiak, pilota, mazoak eta zinta bezalako aparatuekin egiten da. Maila horrek zailtasun tekniko, zehaztasun eta sormen maila handia eskatzen du, eta Gimnastikako Nazioarteko Federazioak ezarritako arauak betetzen ditu.

HELBURU OROKORRAK:

- Aparatuak maneiatzeko teknika aurreratuak garatzea eta hobetzea, baita gorputz-mugimendu konplexuak ere.
- Mugimenduak musikarekin sinkronizatzeko gaitasuna hobetzea, erritmoa, jariakortasuna eta dotoretasuna erakutsiz.
- Zehaztasun-maila handia lortzea mugimenduak eta teknikak gauzatzean, akatsak eta zigorrak minimizatuz.
- Mugimendu konplexu eta zorrotzak egiteko funtsezko muskulu-indarra eta malgutasuna areagotzea.
- Erresistentzia fisikoa handitzea errutinetan errendimendu maila altua mantentzeko.
- Programatzen diren lehiaketetan parte hartzea, norbere burua eta taldea hobetzeko espiritua sustatuz, eta helburu berriak lortu eta hobetzea bilatuz.
- Lehiaketaren diziplina, kontzentrazioa eta mentalitatea sustatzea, lehiaketetan parte hartzeak dakarren estresa eta presioa maneiatuz.
- Adierazpen artistikorako eta sormenerako gaitasuna garatzea, errutinak erakargarri bihurtuz.
- Diziplina, iraunkortasuna, erantzukizuna eta talde-lana bezalako balioak garatzea.

GOMENDIOAK:

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

Saioan zehar hidratatzea. Eraman ur-botilatxoa

llea bilduta eramatea

Jarduerara puntualtasunez eta asistentzian jarraitutasunez joatea, ikaskuntzan bilakaera bermatzeko

