



# GIMNASIA RITMICA - COMPETICIÓN

# ACTIVIDADES INFANTILES

**DESCRIPCIÓN:** Modalidad de competición en gimnasia que combina elementos de ballet, danza y gimnasia. Se realiza con aparatos como cuerda, aro, pelota, mazas y cinta. Este nivel implica un alto grado de dificultad técnica, precisión y creatividad y se rige por un conjunto de reglas y normas establecidas por la Federación Internacional de Gimnasia.

## OBJETIVOS GENERALES:

- Desarrollar y perfeccionar técnicas avanzadas de manejo de aparatos, así como movimientos corporales complejos..
- Mejorar la capacidad para sincronizar los movimientos con música demostrando ritmo, fluidez y elegancia..
- Lograr un alto nivel de precisión en la ejecución de los movimientos y técnicas, minimizando errores y penalizaciones..
- Incrementar la fuerza muscular y la flexibilidad fundamentales para realizar movimientos complejos y exigentes.
- Aumentar la resistencia física para mantener un alto nivel de rendimiento durante las rutinas.
- Participar en las competiciones que se programen fomentando un espíritu de superación personal y de equipo, buscando mejorar y alcanzar nuevas metas.
- Fomentar la disciplina, concentración y mentalidad de competición manejando el estrés y la presión que conlleva la participación en competiciones.
- Desarrollar la capacidad de expresión artística y creatividad haciendo que las rutinas sean atractivas.
- Desarrollar valores como la disciplina, perseverancia, responsabilidad y trabajo en equipo.

## RECOMENDACIONES:

Utilizar indumentaria deportiva elástica (leggings / culot negro / mallas) y punteras.

Hidratarse a lo largo de la sesión. Llevar botellín de agua

Llevar pelo recogido

Acudir a la actividad con puntualidad y continuidad en la asistencia para garantizar la evolución en el aprendizaje

