



GIMNASIA RITMICA - ESCUELA

ACTIVIDADES INFANTILES

DESCRIPCIÓN: Actividad educativa-deportiva para iniciarse en la competición de gimnasia rítmica mediante la adquisición de los conceptos y habilidades para moverse con soltura en el tapiz (adquisición de equilibrio, coordinación, expresión corporal, flexibilidad, fuerza y movimientos iniciales específicos de gimnasia), desarrollando los niveles y habilidades suficientes para participar en competiciones. Utiliza aparatos de gimnasia de manera sencilla y lúdica.

OBJETIVOS GENERALES:

- Aprender los movimientos y técnicas de la gimnasia rítmica y adquirir cierta habilidad en el manejo de aparatos de cuerda, aro, pelota, mazas y la cinta..
- Fomentar el desarrollo de la coordinación motora, equilibrio y agilidad a través de ejercicios específicos..
- Trabajar la flexibilidad y la fuerza muscular esenciales para la ejecución de movimientos gimnásticos.
- Desarrollar la capacidad de expresarse a través del movimiento y mejorar la musicalidad, sincronizando los movimientos con la música.
- Fomentar un estilo de vida activo y educar sobre la importancia de los beneficios del ejercicio físico, así como su contribución a la salud general y el bienestar.
- Desarrollar valores como la disciplina, perseverancia 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

