GIMNASTIKA ERRITMIKOA (ESKOLA)

Ayuntamiento del Valle de ARANGUREN
Ibarreko Udala

DESKRIBAPENA:

Hezkuntza- eta kirol-jarduera, gimnastika erritmikoaren lehiaketan hasteko, tapisean arintasunez mugitzeko kontzeptuak eta gaitasunak eskuratuz (oreka, koordinazioa, gorputz-adierazpena, malgutasuna, indarra eta gimnastikako hasierako mugimendu espezifikoak), lehiaketetan parte hartzeko behar adinako maila eta trebetasunak garatuz. Gimnastika-aparatuak modu sinple eta ludikoan erabiltzen ditu.

EZAUGARRIAK

- **Jardueraren intentsitatea: Altua**
- **Kardiorespiratorioa: Altua**
- **Indarra: Moderatu / Altua**
- **Malguetasuna / Mugikortasuna: Moderatua**
- **Koordinazioa / Propriozepzioa: Altua**
- **Zailtasun teknikoa: Ertaina**
- **Kontsumo kalorikoa (60 min / 70 kg): 500–650 kcal**

HELBURU OROKORRAK:

- Gimnastika erritmikoaren mugimenduak eta teknikak ikastea, eta soka, eraztun, pilota, maza eta zintaren aparatuen erabileran trebetasuna eskuratzea.
- Koordinazio motorea, oreka eta arintasuna garatzea, ariketa espezifikoen bidez.
- Malgutasuna eta mugimendu gimnastikoak egiteko funtsezko gihar-indarra lantzea.
- Mugimenduaren bidez adierazteko gaitasuna garatzea eta musikaltasuna hobetzea, mugimenduak musikarekin sinkronizatuz.
- Bizimodu aktiboa sustatzea eta ariketa fisikoaren onuren garrantziaz heztea, baita osasun orokorrean eta ongizatean duen ekarpenaz ere.
- Diziplina, iraunkortasuna eta talde-lana bezalako balioak garatzea.

GOMENDIOAK:

- Arropa elastikozko kirol-jantzia erabiltzea (leggings / kulota beltza / mallak) eta puntak.
- Saioan zehar hidratatzea; ur-botilatxoa eramatea.
- Ilea bilduta eramatea.
- Ikaskuntzan aurrerapena bermatzeko, puntualtasunez eta etengabe joatea.

Gesport
gestión deportiva