GIMNASTIKA ERRITMIKOA (HASTAPENA)

Ayuntamiento del Valle de ARANGUREN
Ibarreko Udala

DESKRIBAPENA:

Hastapen-etapan dauden neska-mutilei zuzendutako programa, koordinazioa, malgutasuna eta gorputz-adierazpena garatzean oinarritua, aparatuekin (eraztuna, zinta, soka, pilota) egindako mugimenduaren bidez. Saioek jokoa, erritmoa eta oinarrizko teknika uztartzen dituzte, ikasleek gimnastika erritmikoa modu hezitzaile, sortzaile eta beren mailara egokituan ezagutzeko aukera ematen duen giro motibatzaile eta ludiko bat sortuz.

EZAUGARRIAK

- **Jardueraren intentsitatea: Moderatua**
- **Kardiorespiratorioa: Ertaina**
- **Indarra: Baxua / Moderatua**
- **Malguetasuna / Mugikortasuna: Altua**
- **Koordinazioa / Propriozepzioa: Altua**
- **Zailtasun teknikoa: Ertaina**
- **Kontsumo kalorikoa (60 min - 70 kg): 250–400 kcal**

HELBURU OROKORRAK:

- Txikitatik koordinazioa, oreka eta malgutasuna hobetzea.
- Gorputz-adierazpena eta norberaren gorputzaren kontzientzia garatzea.
- Aparatuen erabilera modu ludiko eta progresiboan ezartzea.
- Talde-lana, errespetua eta lankidetza sustatzea.
- Koreografia-sekuentzien bidez memoria eta erritmo-zentzua estimulatzea.
- Jokoaren, musikaren eta sormenaren bidez jarduera fisikoari eustea sortzea.

GOMENDIOAK:

- Mugimendu-askatasuna ahalbidetuko duen arropa erosoa eramatea.
- Irristagaitzak diren galtzerdiak edo oinetako arinak (gimnastika erritmiko edo jazz motakoak) erabiltzea.
- Ur-botilatxoa ekarri eta hidratatuta egotea.
- Monitorearen jarraibideak entzun eta ikasketa-erritmoa errespetatzea.
- Ez da egokia mugimendu artikularrak edo oreka mugatzen dituzten lesioak dituzten pertsonentzat, jarraipen medikorik gabe.
- Ikaskuntzan aurrerapena bermatzeko, puntualtasunez eta etengabe joatea.

Gesport
gestión deportiva