GIMNASIA RITMICA: INICIACIÓN

Ayuntamiento del Valle de ARANGUREN
Ibarreko Udala

DESCRIPCIÓN:

Programa dirigido a niños y niñas en etapa de iniciación, basado en el desarrollo de la coordinación, flexibilidad y expresión corporal a través del movimiento con aparatos (aro, cinta, cuerda, pelota). Las sesiones combinan juego, ritmo y técnica básica, creando un entorno motivador y lúdico que permite al alumnado descubrir la gimnasia rítmica desde un enfoque educativo, creativo y adaptado a su nivel.

CARACTERISTICAS

- **Intensidad de la actividad: Moderada**
- **Cardiorrespiratoria: Media**
- **Fuerza: Baja/Moderada**
- **Flexibilidad/Movilidad: Alta**
- **Coordinación/Propiocepción: Alta**
- **Dificultad técnica: Media**
- **Gasto calórico (60 min - 70 kg): 250–400 kcal**

OBJETIVOS GENERALES:

- Mejorar la coordinación, equilibrio y flexibilidad desde edades tempranas.
- Desarrollar la expresión corporal y la conciencia del propio cuerpo.
- Introducir el uso de aparatos de forma lúdica y progresiva.
- Fomentar el trabajo en equipo, el respeto y la cooperación.
- Estimular la memoria y el sentido del ritmo a través de secuencias coreográficas.
- Crear adherencia a la actividad física mediante el juego, la música y la creatividad

RECOMENDACIONES:

- Llevar ropa cómoda que permita libertad de movimiento.
- Usar calcetines antideslizantes o calzado ligero (tipo rítmica o jazz).
- Traer botella de agua y mantenerse hidratado.
- Escuchar las indicaciones del monitor/a y respetar el ritmo de aprendizaje.
- No apto para personas con lesiones que limiten movimientos articulares o equilibrio sin seguimiento médico.
- Acudir a la actividad con puntualidad y continuidad en la asistencia para garantizar la evolución en el aprendizaje

Gesport
gestión deportiva