

GIMNASIA RÍTMICA

AVANZADO

 Actividad infantil

DESCRIPCIÓN

Programa técnico-artístico de gimnasia rítmica dirigido a participantes con experiencia previa, orientado al perfeccionamiento de la técnica corporal, el dominio de aparatos y el desarrollo de coreografías de mayor complejidad.

Las sesiones combinan trabajo físico específico, técnica avanzada (saltos, giros, equilibrios), manejo preciso de aparatos (aro, cinta, mazas, cuerda, pelota) y construcción coreográfica, integrando musicalidad y expresión escénica.

Se desarrolla una práctica exigente y estructurada que fomenta la superación personal, la disciplina y el trabajo en grupo, con posibilidad de participación en exhibiciones y competiciones.

OBJETIVOS

- Perfeccionar la técnica corporal y el control del movimiento.
- Dominar el manejo avanzado de los diferentes aparatos.
- Mejorar la condición física específica (fuerza, flexibilidad, coordinación).
- Desarrollar la memoria coreográfica y la musicalidad.
- Potenciar la expresión artística y la presencia escénica.
- Preparar coreografías para exhibiciones y/o competición.

RECOMENDACIONES

- Utilizar maillot o ropa deportiva ajustada.
- Llevar el pelo recogido y sin elementos que puedan interferir.
- Disponer de material propio si es posible.
- Mantener una correcta hidratación.
- Seguir estrictamente las indicaciones técnicas.
- Evitar la actividad en caso de lesiones no controladas.

 Pista pabellón (instalaciones deportivas)

 Los grupos avanzados son los martes y jueves a la tarde desde las 18:45 a las 20:15 horas, en función de edad y nivel

 Del 1/10/2026 al 31/05/2027



CONTENIDOS

Técnica corporal



Coordinación



Flexibilidad / Movilidad



Ritmo / Expresión corporal



Manejo aparatos



Coreografías



PERFIL ACTIVIDAD

Intensidad



Dificultad



Nivel de atención



Variabilidad tareas



Componente motivacional

