

GIMNASIA RÍTMICA

ESCUELA

 Actividad infantil

DESCRIPCIÓN

Actividad educativa-deportiva orientada a la evolución en gimnasia rítmica, dirigida a niños y niñas que ya han tenido un primer contacto con la disciplina o presentan interés y aptitudes para su desarrollo.

Las sesiones combinan el trabajo técnico corporal, el manejo de aparatos (aro, cuerda, pelota, mazas y cinta) y la realización de secuencias coreográficas, incorporando progresivamente mayor precisión, coordinación y control del movimiento.

Se introduce una estructura de trabajo más definida, donde las participantes comienzan a interiorizar elementos técnicos, mejorar la musicalidad y desarrollar la expresión corporal, manteniendo un enfoque motivador y participativo que favorece la continuidad en la actividad y la posible iniciación a exhibiciones o competiciones.

OBJETIVOS

- Consolidar los fundamentos técnicos de la gimnasia rítmica.
- Mejorar la coordinación, el equilibrio y la agilidad.
- Desarrollar la flexibilidad y la fuerza específica.
- Perfeccionar la expresión corporal y la musicalidad.
- Iniciar el trabajo coreográfico estructurado.
- Fomentar la disciplina, la constancia y el trabajo en grupo.

RECOMENDACIONES

- Utilizar ropa deportiva ajustada (mallas, culot, etc.).
- Llevar el pelo recogido.
- Mantener una correcta hidratación.
- Asistir con regularidad para favorecer la progresión.
- Seguir las indicaciones técnicas del monitorado.
- Respetar normas de trabajo y convivencia del grupo.

 Pista pabellón (instalaciones deportivas)

 Los grupos de escuela son los martes y jueves a la tarde desde las 16:45 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

