

GIMNASIA RÍTMICA

INICIACIÓN

 Actividad infantil

DESCRIPCIÓN

Actividad de iniciación a la gimnasia rítmica dirigida a niños y niñas a partir de 6 años, centrada en el desarrollo de la coordinación, la flexibilidad y la expresión corporal a través del movimiento y la música.

Las sesiones combinan juegos, ejercicios rítmicos y primeros contactos con aparatos (aro, cuerda, pelota), permitiendo descubrir la disciplina desde un enfoque lúdico, creativo y adaptado. Se prioriza la participación activa, el aprendizaje progresivo y el disfrute, favoreciendo una base sólida para etapas posteriores dentro de la gimnasia rítmica.

OBJETIVOS

- Desarrollar la coordinación y el equilibrio.
- Mejorar la flexibilidad y la movilidad general.
- Iniciar el uso de aparatos de forma progresiva.
- Fomentar la expresión corporal y el sentido del ritmo.
- Potenciar la creatividad y la participación activa.
- Generar adherencia a la práctica deportiva.

RECOMENDACIONES

- Llevar ropa cómoda o ajustada que permita libertad de movimiento.
- Utilizar calcetines antideslizantes o calzado específico.
- Traer botella de agua.
- Respetar el ritmo de aprendizaje individual.
- Seguir las indicaciones del monitorado.
- Mantener regularidad en la asistencia.

 Pista pabellón (instalaciones deportivas)

 Los grupos de iniciación son los viernes a la tarde desde las 16:45 a las 19:45 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



Juego y creatividad



PERFIL ACTIVIDAD

Intensidad



Dificultad



Nivel de atención



Variabilidad tareas



Componente motivacional

