

GIMNASIA ERRITMIKOA

AURRERATUA

 Haurrentzako jarduera

DESKRIPZIOA

Gimnasia erritmikoko programa tekniko-artistikoa, aurretik esperientzia duten parte-hartzaileentzat. Gorputz-teknika hobetzeraz, aparatuen menderatzeraz eta konplexutasun handiagoko koreografiak garatzera bideratuta dago. Saiok lan fisiko espezifikoak, teknika aurreratua (jauziak, biraketak, orekak), aparatuen maneio zehatza (uztaia, zinta, mazoak, soka, pilota) eta eraikuntza koreografikoa uztartzen dituzte, musikaltasuna eta adierazpen eszenikoa integratuz. Praktika zorrotza eta egituratua garatzen da, eta, horren bidez, nork bere burua gaingaitzea, diziplina eta talde-lana sustatzen dira, eta erakustaldietan eta lehiaketetan parte hartzeko aukera ematen da.

HELBURUAK

- Gorputz-teknika eta mugimenduen kontrola hobetzea.
- Aparatuen erabilera aurreratua menderatzea.
- Egoera fisiko espezifikoak hobetzea (indarra, malgutasuna, koordinazioa).
- Oroimen koreografikoa eta musikaltasuna garatzea.
- Adierazpen artistikoa eta presentzia eszenikoa sustatzea.
- Erakustaldietarako edota lehiaketetarako koreografiak prestatzea.

GOMENDIOAK

- Erabili maillota edo kirol-arropa estua.
- Ilea bildua eta apaingarririk gabe eraman.
- Ahal izatekotan material propioa izan.
- Hidratazioa zaintzea.
- Argibide teknikoak zorrotasunez jarraitu.
- Kontrolatu gabeko lesioak badaude parte hartzea ekidin.

 Pabiloiko pista (kiroldegian)

 Talde aurreratuak astearte eta ostegun arratsaldetan dira 18:45etik 20:15era, maila eta adinaren arabera.

 2026/10/01etik 2027/05/31era



EDUKIAK

Gorputz teknika



Koordinazioa



Malgutasuna / Mugikortasuna



Erritmo / Gorputz adierazpena



Aparatuen erabilera



Koreografiak



JARDUERA-PROFILA

Intentsitatea



Zailtasuna



Arreta maila



Jardueren aniztasuna



Motibazio-osagaia

