

GIMNASIA ERRITMIKOA ESKOLA

 Haurrentzako jarduera

DESKRIPZIOA

Gimnasia erritmikoan bilakaerara bideratutako hezkuntza- eta kirol-jarduera, diziplinarekin lehen harremana izan duten edo hura garatzeko interesa eta gaitasunak dituzten neska-mutilentzat.

Saioek gorputz-lan teknikoak, aparatuen maneia (uztaia, soka, pilota, mazoak eta zinta) eta sekuentzia koreografikoen errealizazioa konbinatzen dituzte, mugimenduaren doitasun, koordinazio eta kontrol gero eta handiagoa txertatuz.

Lan-egitura definituago bat sartzen da, non parte-hartzaileak elementu teknikoak barneratzen hasten diren, musikaltasuna hobetzen eta gorputz-adierazpena garatzen, ikuspegi motibatzaile eta parte-hartzaile bat mantenduz, jardueraren jarraitutasuna eta erakusketen edo lehiaketen balizko hastapena errazten duena.

HELBURUAK

- Gimnasia erritmikoaren oinarri teknikoak finkatzea.
- Koordinazioa, oreka eta bizkortasuna hobetzea.
- Malgutasuna eta indar espezifikoak garatzea.
- Gorputz adierazpena eta musikaltasuna hobetzea.
- Lan koreografiko egituratua hastea.
- Diziplina, irmotasuna eta talde-lana sustatzea.

GOMENDIOAK

- Kirol-arropa estua eraman (mailak, kulot...).
- Ilea bildua eraman.
- Hidratazioa zaintzea.
- Erregularitasunez joateaprogresioa sustatzeko.
- Jarraitu begiraleen argibide teknikoak.
- Taldearen lan eta elkarbizitza arauak errespetatzea.

 Pabiloiko pista (kiroldegian)

 Talde aurreratuak astearte eta ostegun arratsaldetan
dira18:45etik 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

