

GIMNASIA ERRITMIKOA

HASTAPENAK

 Haurrentzako jarduera

DESKRIPZIOA

6 urtetik gorako haurrei zuzendutako gimnasia erritmikoaren hastapen-jarduera, mugimenduaren eta musikaren bidez koordinazioa, malgutasuna eta gorputz-adierazpena garatzea ardatz duena.

Saioek jolasak, ariketa erritmikoak eta aparatuekiko (uztaia, soka, pilota) lehen harremanak konbinatzen dituzte, diziplina ikuspegi ludiko, sortzaile eta egokitutik ezagutzeko aukera emanaz. Parte-hartze aktiboa, ikaskuntza progresiboa eta gozamina lehenesten dira, gimnasia erritmikoaren barruan ondorengo etapetarako oinarri sendoak bereganatuz.

HELBURUAK

- Koordinazioa eta oreka garatzea.
- Malgutasuna eta mugikortasun orokorra hobetzea.
- Aparatuak erabiltzen pixkanaka hastea.
- Gorputz-adierazpena eta erritmo-sena sustatzea.
- Sormena eta parte-hartze aktiboa bultzatzea.
- Kirol-jarduerarekiko atxikimendua sortzea.

GOMENDIOAK

- Mugimendua ahalbidetzen duen arropa eroso eta estua eraman.
- Galtzerdi irristagaitzak edo oinetako espezifikoak erabili.
- Ur botila ekartzea.
- Banako ikaskuntza erritmoa errespetatzea.
- Begiraleen argibideak jarraitzea.
- Erregulartasunez etorri.

 Pabiloiko pista (kiroldegian)

 Hastapen mailako taldeak ostiral arratsaldean izango dira 16:45etatik 19:45etara, maila eta adinaren arabera

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



EDUKIAK

Gorputz teknika



Koordinazioa



Malgutasuna / Mugikortasuna



Erritmo / Gorputz adierazpena



Aparatuen erabilera



Jolas eta sormena



JARDUERA-PROFILA

Intentsitatea



Zailtasuna



Arreta maila



Jardueren aniztasuna



Motibazio-osagaia

