

GIMNASIA RÍTMICA

# ESCOLAPIAS VALENCIA



## FUNCIONAMIENTO DE LA ACTIVIDAD

### ENTRENADORA:

Marisol Correcher Montañana

(Entrenadora Nacional G.Rítmica nivel III)

### LUGAR

- Polideportivo del Centro Escolar Escolapias
- Sala Polivalente

### HORARIO

- 2º/3º E.Infantil 14:10 a 15:00 Lunes y Viernes
- 1º/6º E.Primaria 17:00 a 18:30 Lunes y Miércoles

### CUOTA

E.Infantil 120€/Cuatrimestre

E.Primaria 180€/Cuatrimestre

1º OCTUBRE a ENERO /// 2º FEBRERO a MAYO

## RECOGIDA/ENTREGA

- Las alumn@s de infantil son recogidas del patio de comedor, las alumnas de casa deben estar en el vestíbulo de la entrada principal de Gran Vía a las 14:00h para entrar con la entrenadora y al terminar la clase serán acompañadas a las filas del patio con sus respectivos tutores.
- Las alumn@s de primaria son recogidas directamente de las filas de cada curso en el punto de encuentro donde las dejan sus tutores (patio grande). Antes de comenzar se les dejará aproximadamente 10 minutos para tomar la merienda.

## VESTUARIO

Las alumn@s de E. INFANTIL no se cambian, irán con el uniforme escolar (chándal) y deben llevar siempre calcetines puesto que en la actividad se trabaja con pies descalzos.

Las alumn@s de E.PRIMARIA tendrán que asistir a clase con ropa adecuada para la actividad (si coinciden los entrenamientos con los días que usan chándal del colegio, perfecto, sino lo ideal es que traigan: mallas, culot o leguins, camiseta deportiva (que no sea muy ancha), calcetines y punteras. En los meses de frío sudadera, camiseta técnica, forro polar...)

Además par el Festival de final de Curso se usará la equipación oficial de Gimnasia Rítmica del colegio, que será aconsejada por la entrenadora en su momento a cada grupo.

## RECOMENDACIONES

Para el turno de tarde se recomienda llevar algo de merienda en la mochila: algo ligero y digerible como zumos, galletas, batidos, fruta... para que coman antes de empezar la actividad.

También es recomendable y muy importante marcar toda la ropa con el nombre y apellidos del alumn@s, (al cambiarse se pueden mezclar los uniformes, baberos, camisetas, zapatos, zapatillas... y con ello nombrado todo es más sencillo.

La entrenadora estará a disposición de las familias para cualquier consulta durante las entregas al terminar las sesiones. Para contactar con ella en otros momentos, se podrá hacer a través de su teléfono de contacto en horario de mañana (9:00h a 12:00h) o vía e-mail

- ❖ 619 083 461 (Marisol)
- ❖ [riskydim.15@gmail.com](mailto:riskydim.15@gmail.com)

## PROGRAMACIÓN

### INTRODUCCIÓN

En sí, la gimnasia rítmica es el arte de desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante ciertos ejercicios físicos acompañados de música rítmica y de gran belleza plástica, se llamó rítmica debido a la presencia constante de un ritmo que hay que seguir con la música.

Los orígenes ideológicos de esta modalidad provienen del ballet y de la gimnasia natural. Nació de una forma oscura y no reglamentaría, poco a poco se fueron desarrollando unas bases, reglas y normas específicas que han hecho de la gimnasia rítmica lo que hoy conocemos.

## OBJETIVOS GENERALES

Los objetivos a conseguir durante el curso escolar son:

- ✚ Conocer los elementos básicos de la Gimnasia Rítmica.
- ✚ Ejecutar dificultades básicas de manos libres de la normativa de Básica elemental
- ✚ Tomar contacto con distintos aparatos.
- ✚ Aumentar la flexibilidad y fortalecer todos los grupos musculares.
- ✚ Conseguir buenas condiciones físicas.
- ✚ Favorecer la orientación espacial.
- ✚ Ejercitar la memoria a corto y largo plazo.
- ✚ Desarrollar la lateralidad, el equilibrio y la coordinación de movimientos.
- ✚ Desarrollar el sentido de la armonía y la estética.
- ✚ Aumentar la velocidad de reacción.
- ✚ Desarrollar el oído musical y el sentido del ritmo.
- ✚ Disfrutar con el trabajo de la expresión corporal.
- ✚ Conocer los elementos de dificultad de saltos, equilibrio y giros.
- ✚ Preparar exhibiciones navideñas y fin de curso con ejercicios elaborados para ello con elementos de dificultad de mayor nivel cada vez.

## METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA



Inicialmente el método de aprendizaje será el lúdico, que presentará el trabajo en forma de juegos, activa, dinámica, divertida, motivante... mediante la aplicación de metáforas, imaginación, ejercicios de movilidad, sentido del ritmo...

Además se realizarán juegos para aumentar la resistencia física y comenzar a calentar.

En todo momento se tendrá presente una estrategia global motivante y una estrategia analítica para la enseñanza de la técnica fomentando la autonomía de las gimnastas.



## **VUELTA A LA CALMA**

**(aproximadamente 5 minutos)**

- Estiramiento muscular.
- Ejercicios de relajación.
- Comentar la clase para saber opiniones de las alumn@s.

