

1. PRESENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La actividad de Gimnasia Rítmica, destinada a alumnas desde 2º de Educación Infantil hasta 6º de Educación Primaria (con posibilidad de continuar en Secundaria), es una disciplina deportiva que combina elementos de ballet, gimnasia y danza, así como el uso de diversos aparatos como la cuerda, el aro, la pelota, las mazas y la cinta. Esta disciplina, desarrolla la armonía y la belleza de movimientos artísticos, a través de la combinación de la música, la expresión y la técnica corporal.

Para la práctica de esta actividad las gimnastas llevan chándal y punteras de gimnasia rítmica y para el día de la exhibición de fin de curso el uniforme es el siguiente:

- Malla rosa, pantys blancos y punteras: 2º, 3º de E.I y 1º de E.P.
- Malla granate, pantys blancos y punteras: de 2º a 6º de E.P.
- Malla negra y faldita y punteras: ESO

2. OBJETIVOS Y METODOLOGÍA

OBJETIVO GENERAL

El principal objetivo de esta actividad es que las alumnas se diviertan practicando este deporte. Para ello, damos importancia a la existencia de un buen ambiente de trabajo en clase motivando a la alumna y consiguiendo así una mayor implicación de la misma en la práctica de esta disciplina.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Los ejercicios que se trabajan en todos los cursos están destinados a mejorar:

- La flexibilidad
- Coordinación
- La colocación corporal (ballet)
- La técnica de giro
- La técnica de salto
- El equilibrio
- El sentido del ritmo
- La capacidad para orientarse en el espacio

La complicación en la ejecución de cada uno de estos ejercicios aumenta a medida que se cambia de curso.

2. Además en los últimos cursos se aprende la técnica de los cinco aparatos de Gimnasia Rítmica.

- 2º Educación Primaria: Aro
- 3º y 4º Educación Primaria: Cuerda y Pelota
- 5º y 6º Educación Primaria: Cinta y Mazas
- ESO: Combinación de aparatos

3. Exhibición de fin de curso: Cada grupo realiza las coreografías que ha estado preparado en clase. Este día, lo que se pretende, es que las alumnas sean capaces de mostrar aquello que han aprendido delante de un público.