

GIMNASIA RÍTMICA

La gimnasia rítmica es una actividad deportiva que combina elementos de gimnasia, danza, expresión corporal y el uso de aparatos como aro, cuerda, cintas y mazas. Es una actividad de gran belleza plástica que mezcla algunas capacidades físicas (elasticidad, flexibilidad, velocidad de reacción...) con la expresividad corporal, el ritmo y la música. La gimnasia rítmica aporta un gran número de beneficios físicos y psicológicos debido a que es una actividad muy compleja.

OBJETIVOS GENERALES

- Conocer la historia y reglamento del deporte
- Aprender la base técnica del deporte
- Desarrollar la creatividad
- Desarrollar la expresión corporal, la capacidad rítmica y la sensibilidad musical
- Desarrollar las capacidades perceptivo-motrices
- Desarrollar las relaciones sociomotrices dentro del grupo-clase
- Aumentar la flexibilidad corporal con trabajo de iniciación
- Trabajar equilibrios de nivel básico
- Trabajar giros de nivel iniciación
- Trabajar acrobacias de nivel iniciación
- Adquirir una correcta postura corporal
- Desarrollar la lateralidad, el equilibrio y la coordinación de movimientos
- Desarrollar la orientación espacial
- Crear hábitos de práctica deportiva escapando del sedentarismo tan común en nuestra sociedad

CONTENIDOS

Esta actividad se realiza con el enfoque de un buen desarrollo psicomotor y sociomotor. A grandes rasgos se darán a conocer los grupos corporales de la gimnasia rítmica:

Los contenidos generales que se trabajarán son:

- ✓ Saltos: En primera posición de pies, en segunda, en sexta e inicio a zancadas...
- ✓ Equilibrios: de rodillas, relevés, iniciación al pino...
- ✓ Giros: de espaldas, de glúteos, de rodillas, devoulés y piqués...
- ✓ Flexibilidad: subidas de empeine, trabajo de flexión y extensión lumbar en el suelo, sapo y pliegue, espagat con pierna derecha, con pierna izquierda y frontal...
- ✓ Acrobacias: puente desde suelo, pino, inicio de la dinámica de la rueda...

Se realizarán ejercicios individuales y colectivos y se aprenderá el manejo de los distintos complementos (pelota, mazas, cintas, etc...)

A medida que se avance en el aprendizaje de este deporte, los movimientos irán tomando complejidad, introduciendo figuras avanzadas, saltos complejos, elevaciones, etc...

LÍNEA DE TRABAJO

La línea de trabajo que se sigue durante el desarrollo de las clases es la siguiente:

- ✓ Parte inicial.- Calentamiento se trabajarán competencias específicas (flexibilidad, potencia de salto, acrobacia, manejo de aparato, etc)
- ✓ Parte central.- Se realizarán ejercicios técnicos específicos de la actividad. Teniendo en cuenta en todo momento las edades y niveles de los participantes.
- ✓ Parte final.- Fase de vuelta a la calma con ejercicios de respiración, relajación y estiramientos.

MATERIAL NECESARIO

A lo largo del curso escolar y a medida que avancen los ejercicios y los niveles es posible que cada alumno tenga que traer aparatos propios de gimnasia rítmica (pelota, mazas, aro...) Sólo se pedirán en el momento en que se vaya a empezar a trabajar con ellos.