

PROGRAMACIÓN GIMNASIA RITMICA

PROFESORA

ROSANA BAGUENA-Entrenadora Nacional-

TELEFONO; 657.25.01.36

INTRODUCCION

Con la influencia de la danza clásica y la gimnasia deportiva, la Gimnasia Rítmica mezcla armoniosamente la habilidad manual y los ejercicios corporales.

La música es la maravillosa aliada de este deporte, educando mientras nos movemos, dirigida o libremente, a sincronización, el oído musical, el ritmo, la imaginación y la interpretación.

En edad escolar podemos distinguir 2 niveles dentro de esta práctica deportiva tan completa;

1.-NIVEL INICIACION. Para alumnos/as que se iniciarán en este deporte.

2.-NIVEL DE SEGUIMIENTO Y PERFECCIONAMIENTO. Para alumnos/as que ya han adquirido la técnica básica.

OBJETIVOS GENERALES DE LA ACTIVIDAD

-Desarrollar las cualidades básicas físicas; flexibilidad, coordinación, resistencia y relajación.

-Desarrollar cualidades mentales; voluntad, valor, perseverancia, concentración y espíritu de iniciativa.

-Mejorar la orientación espacio-temporal y el conocimiento del cuerpo, dada la importancia de la corrección postural en las sesiones.

-Reconocer las diferentes frases musicales que componen el ejercicio, partes rápidas y partes lentas, coordinando el movimiento corporal con cada una de las frases musicales.

-Seguir una táctica de ejecución dentro del conjunto que les permita desarrollar la seguridad y la confianza en sí mismas.

-Trabajar coordinación, ritmo y sentido de sincronización, combinando movimientos y música.

-Fomentar el compañerismo y el trabajo en equipo.

CONTENIDOS GENERALES DE LA ACTIVIDAD

- Psicomotricidad y orientación espacial a través de la música.
- Trabajo de técnica de manos libres.
- Trabajo de técnicas de aparatos; cuerda, pelota, aro, mazas y cinta.
- Trabajo de técnicas de ballet.
- Trabajo de técnica de Expresión Corporal.

ACTIVIDADES A REALIZAR

- Exhibición de Navidad. Puesta en escena del trabajo del primer trimestre de la actividad; Octubre, Noviembre y Diciembre.
- Exhibición de Final de Curso. Puesta en escena del trabajo del 2ºy 3º trimestre de la actividad; de Enero a Mayo.

