



ACTIVITYGO!^{events}

PROGRAMA GIMNASIA RITMICA PARA
EDUCACIÓN INFANTIL Y PRIMARIA



MARIANO MUÑOZ

DIRECTOR DE ORGANIZACIÓN

TELÉF.: 638307766

MAIL: ACTIVITIGOTA@GMAIL.COM

WWW.ACTIVITYGOEVENTS.COM

INDICE

JUSTIFICACIÓN	3
OBJETIVOS	4
METODOLOGÍA	5

JUSTIFICACION

La gimnasia rítmica es una actividad deportiva que combina movimientos de la danza y el ballet, sumándole también acrobacias y el uso de instrumentos como cintas, pelotas y aros. Aunque muchos dudan acerca de su conveniencia durante la niñez, los beneficios de la gimnasia rítmica para niños son muchos. Tiene sus antecedentes históricos en los movimientos y sistemas gimnásticos que surgieron en el siglo XVIII en toda Europa Occidental. La procedencia ideológica de la rítmica se halla en la gimnasia con base en el ritmo, en el ballet y en la llamada gimnasia natural.

Se trata, además, de una actividad apta para niños y niñas, ya que puede realizarse de manera individual o colectiva, ya sea en duetos, tríos, cuartetos o quintetos.

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.

El objetivo principal del componente artístico de un ejercicio de gimnasia rítmica es el de llevar a los espectadores la emoción y mostrarles la idea de la expresión, ambas cosas traducidas a través de estos tres aspectos, el acompañamiento musical, la imagen artística y la expresividad plástica.



OBJETIVOS

Mejora la condición física, la flexibilidad y la coordinación

Conecta a los niños con su cuerpo y su entorno

Ejercita la concentración y la disciplina

Aumentar la confianza y autoestima de los alumnos.



METODOLOGÍA

Muchos de los ejercicios empleados en la gimnasia rítmica olímpica son realmente exigentes y a la vez beneficiosos. De hecho, en términos de estética corporal, no hay nada más que observar los físicos de los gimnastas profesionales.

Además de los beneficios a nivel muscular, el entrenamiento mediante ejercicios gimnásticos puede ser algo divertido. También se trata de un nuevo estímulo para tu sistema neuromuscular, sobre todo para la musculatura del Core y la toraco-lumbar.

Nuestras clases se componen de un conjunto de actividades dirigidas a la flexibilidad, la movilidad articular y el trabajo de grandes grupos musculares a través de ejercicios dirigidos a la adquisición de técnicas que emulan a las grandes gimnastas como pueden ser: el balancín, el pino, andar haciendo el pino, la voltereta hacia delante agrupada, la voltereta lateral y la voltereta lateral con salto.

