

GIMNASIA RÍTMICA

Dirigido a: Niños y niñas de 1º y 2º de Educación Primaria

¿En que consisten la actividad de gimnasia rítmica?: La gimnasia rítmica es una actividad que combina movimientos corporales, danza y el manejo de diferentes implementos, como aros, pelotas, cuerdas y mazas (en niveles más avanzados)

ESQUEMA GENERAL DE UNA SESIÓN DE GIMNASIA RÍTMICA

- **Bienvenida y calentamiento:** Para el comienzo de la sesión realizaremos unos ejercicios para calmarnos y comentaremos lo que vamos a trabajar en la sesión.
- **Calentamiento y estiramientos:** Calentamiento suave que incluye ejercicios de movilidad y estiramientos para preparar los músculos y las articulaciones.
- **Juegos de coordinación y ejercicios de flexibilidad:** Juegos para trabajar la coordinación motriz y la agilidad. Se trabajará también la flexibilidad con ejercicios de estiramientos dirigidos a diferentes grupos musculares.
- **Danza y expresión corporal + implementos:** Para fomentar la expresión corporal y la danza en la gimnasia rítmica. Para niveles más avanzados se introducirá el uso de implementos.
- **Secuencias coreografiadas y juegos de equilibrio y acrobacia:** Introducción de coreografías y ejercicios de equilibrio y acrobacia adaptados a la edad.
- **Estiramiento y cierre:** Repaso de coreografías y ejercicios de estiramiento.

Nº mínimo y máximo / grupo	Min: 7; Max: Pasados los 12 alumnos se añadirá un monitor de apoyo o se desdoblará el grupo
Nº de sesiones semanales / grupo	1 de 1 hora o 2 de 1 hora
Precio de la actividad	22 € al mes + implementos (en caso de necesitarlos) + competiciones