

GIMNASIA RÍTMICA

1. DEFINICIÓN DE LA ACTIVIDAD

La actividad de Gimnasia Rítmica pretende enseñar el deporte, empezando por el desarrollo psicomotor y sociomotor, pretende fomentar la creatividad, la expresión corporal, el ritmo, sensibilidad musical y la coordinación en general.

Se aprenderán los grupos corporales de la gimnasia rítmica, saltos, equilibrios, giros y flexibilidad, y se enseñarán los elementos más básicos de cada uno de ellos, (profundizando poco a poco según transcurra el curso y en aquellas gimnastas que muestren mayores cualidades).

Se realizarán ejercicios individuales y colectivos, se aprenderán a utilizar los aparatos de gimnasia, así como la utilización de alguno de ellos en las coreografías.

2. OBJETIVOS

OBJETIVOS GENERALES

- Conocimiento del deporte
- Enseñar la base del deporte.
- Ampliar dichos conocimientos con ejercicios acompañados de música, ejercicios tanto individuales como colectivos.
- Desarrollo de la creatividad, expresión corporal, ritmo y coordinación en general.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Desarrollo de la expresión corporal.
- Desarrollo de la percepción del ritmo y sensibilidad musical.
- Desarrollo de las capacidades perceptivo motrices.
- Desarrollo sociomotor.

OBJETIVOS OPERATIVOS

- Conocer los grupos corporales (equilibrio, salto, giro, y flexibilidad) del deporte y aprender los más básicos.
- Desarrollar la flexibilidad, giros, saltos y equilibrios con ejercicios específicos.
- Practicar ejercicios con música, elementos corporales y aparatos.

3. METODOLOGÍA

Lo que se pretende con la metodología planteada es

- Aprendizaje de los elementos básicos mediante ejercicios específicos; algunos elementos de flexibilidad y equilibrio los incluiremos en el calentamiento, así su practica diaria hará que el alumno mejore con la experiencia.
- Después del calentamiento se trabajaran los saltos, con una preparación específica para aumentar la capacidad de saltos (saltos a la pata coja, voltereta mas salto vertical...). También haremos juegos para hacer mas amena la preparación y el alumnado ponga mayor interés.
- Para mejorar los equilibrios nos ayudaremos de la pared, haremos primero el equilibrio apoyándonos en la pared, y nos iremos soltando.
- La practica diaria de los ejercicios individuales con música mejorara en el aprendizaje de las gimnastas, a largo plazo se observara que el grado de fluidez y facilidad ha mejorado.

4. CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN AL DEPORTE

Iniciación al deporte.

Aprendizaje del calentamiento y su perfección.

Conocimiento de los elementos básicos, y preparación a conciencia de los mismos, (trabajo de la flexibilidad para mejorarla, aprendizaje de la técnica de los saltos, giros, y equilibrios.)

PREPARACION DE LOS EJERCICIOS CON MUSICA.

Se empezaran a montar ejercicios con música para su exhibición a final de curso. A lo largo del curso se trabajaran para su perfección.

5. ACTIVIDADES

- Carrera suave, doble pasos frontales y laterales, saltitos, rodillas arribas y talones atrás...
- Estiramientos (cuello, brazos, tronco, cuadriceps, insquiotibiales, gemelos,) y movilidad articular de brazos.
- Calentamiento de piernas, con lanzamientos laterales frontales....con distintos ejercicios.
- Calentamiento de la espalda con flexiones dorsales, tumbados boca arriba, de rodillas, lanzamientos de la pierna por detrás, etc...
- Cada día trabajaremos un grupo corporal: saltos, giros, equilibrios, flexibilidad (centrándonos más en este último grupo, para conseguir mas elasticidad).
- Enseñar los diferentes ejercicios con música, con los distintos grupos corporales, y aprendizaje del mismo. Una vez aprendidos, su práctica y su ejecución con música.
- Estiramientos para finalizar.