

GIMNASIA RÍTMICA



Actividad sana y divertida donde se desarrolla un comportamiento cooperativo.

Actividad diseñada para alumnos a partir de 5 años, primaria y secundaria. Grupos homogéneos según nivel.



La gimnasia rítmica es una actividad en la que los alumnos trabajan su desarrollo motriz obteniendo tanto beneficios físicos como psicológicos en el que se fomenta el compañerismo y el trabajo en equipo.

Realizando esta actividad, el alumno desarrollará entre otras cosas la flexibilidad, coordinación, equilibrio, velocidad de reacción, control postural y el sentido del ritmo. Además, fortalece todos los grupos musculares y la circulación sanguínea, combatiendo el sobrepeso.

OBJETIVOS

El objetivo principal de la actividad de gimnasia rítmica en el colegio es buscar la participación y el desarrollo físico y psicológico del alumno de manera divertida, realizando actividades saludables y respetar valores como compañerismo, cooperación, afán de superación, etc.

ESPACIO

Se utilizará un espacio tal como un gimnasio o aula de gran dimensión en el que permita albergar con total comodidad la práctica deportiva.

METODOLOGÍA Y TEMPORALIZACIÓN

La actividad se desarrollará de Octubre a Mayo en dos sesiones de una hora por semana, trabajando cada trimestre diferentes conceptos divididos en sesiones.

PARTICULARIDADES



Si el número de alumnos inscrito lo permitiera se formarán grupos por categorías:

- **Pequegym:** Educación Infantil 3-5 años. 2º ciclo de Ed. Infantil
- **Prebenjamín:** 6-7 años o 1º-2º de Ed. Primaria
- **Benjamín:** 8-9 años o 3º-4º de Ed. Primaria
- **Alevín:** 10-11 años o 5º-6º de Ed. Primaria