

GIMNASIA RÍTMICA



Ya sea de forma individual o colectiva, en la gimnasia rítmica se realizan ejercicios coordinados con la sintonía musical que los acompaña y en los que se manejan cinco aparatos manuales: cintas, pelotas, aros, mazas y cuerdas.

La gimnasia rítmica deportiva es una modalidad que consiste en la ejecución de una serie de ejercicios que permiten desarrollar aptitudes psicomotrices cognitivas y afectivo-sociales.



GIMNASIA RÍTMICA



GIMNASIA RÍTMICA

Esta actividad está dividida en tres grupos de diferentes edades. Por una parte, tenemos un grupo de infantil (3,4 y 5 años), otro de primer ciclo de primaria (6 y 7 años) y por último otro de segundo y tercer ciclo de primaria (8,9,10 y 11 años).

Trabajamos la iniciación hacia la gimnasia rítmica en un nivel de inicio/intermedio.

1. OBJETIVOS

1.1 GENERALES

- Favorecer el desarrollo integral de las gimnastas a través de la práctica de la gimnasia rítmica.
- Mejorar la coordinación, flexibilidad, fuerza y expresión corporal.
- Fomentar el trabajo en equipo, la disciplina y la autoconfianza.

1.2 ESPECÍFICOS

- Desarrollar la movilidad articular y elasticidad mediante ejercicios de estiramiento.
- Mejorar la postura y la alineación corporal.
- Iniciar y perfeccionar el manejo de los aparatos (aro, pelota y cintas)
- Potenciar la musicalidad, el ritmo y la expresividad en los movimientos.
- Aprender y ejecutar secuencias coreográficas sencillas con acompañamiento musical.

2. METODOLOGÍA

- **Enseñanza progresiva:** iniciar con ejercicios básicos sin aparatos y, posteriormente, integrar el manejo de los mismos.
- **Repetición y corrección:** ejercicios realizados de forma repetida, con correcciones individuales y colectivas.
- **Metodología lúdica:** juegos rítmicos y actividades creativas que favorezcan la motivación.
- **Trabajo por estaciones:** dividir la sesión en zonas (ejercicios de aparato, flexibilidad, coordinación, técnica corporal).
-

GIMNASIA RÍTMICA



- **Aprendizaje significativo:** relacionar los movimientos con la música y la expresión artística para dar sentido a la práctica.
- **Refuerzo positivo:** fomentar la confianza mediante la valoración de los logros.

3. EJEMPLO DE SESIÓN (75 MINUTOS)

1. **CALENTAMIENTO (10 MIN):** movilidad articular, carrera suave, juegos de coordinación.
2. **PREPARACIÓN FÍSICA (15 MIN):** ejercicios de fuerza básica (abdominales, lumbares, saltos), trabajo de flexibilidad (solitas, arcos, puentes).
3. **TÉCNICA CORPORAL (20 MIN):** desplazamiento giros, saltos, equilibrios.
4. **TÉCNICA DE APARATO (20 MIN):** ejercicios específicos según el aparato trabajado (ej. Lanzamiento de pelota, giros de aro).
5. **COREOGRAFÍA (10 MIN):** montaje y repetición de una pequeña secuencia con música.
6. **VUELTA A LA CALMA (5 MIN):** estiramientos suaves y respiración.