



Gimnasia Rítmica

PROYECTO ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR HEIDELBERG 2010/2011



Objetivos

- Emplear la actividad física como medio y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre.
- Adoptar hábitos de higiene, alimentación, posturales y de ejercicio físico.
- Regular y dosificar su esfuerzo, adecuando el nivel de autoexigencia a sus posibilidades y a la naturaleza de la tarea que se realiza, desarrollando actividades de autoestima e identidad personal.
- Utilizar sus capacidades físicas y destrezas motrices.
- Participar en juegos y actividades relacionándose de forma equilibrada constructiva con los demás, evitando los comportamientos agresivos y las actitudes de rivalidad en las actividades competitivas.
- Conocer y usar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento para comunicar sensaciones, ideas y sentimientos.
- Aprender la técnica corporal base, sobre la que se sustenta la gimnasia rítmica así como iniciar a la gimnasta en el manejo de los diferentes aparatos.

Metodología

Para desarrollar las capacidades afectivas-sociales y deportivas, no sólo habrá que considerar los contenidos, sino que además debemos de procurar que la capacidad de decisión del alumnado y su progresiva toma de responsabilidades, así como la adopción de actitudes de interés, disfrute, respeto, solidaridad, se materialicen en la práctica diaria. Se trabajará por grupo de edades, para enseñar según las capacidades motrices, y desarrollo mental de las niñas de acuerdo con el desarrollo cronológico de las gimnastas.



Contenido de las clases

Se trabajarán los siguientes bloques:

- **Preparación Física General**
 - Flexibilidad y elasticidad
 - Fuerza
 - Potencia
 - Agilidad y coordinación

- **Preparación Física Específica**
 - Saltos
 - Equilibrios
 - Giros
 - Flexibilidades y ondas
 - Desplazamientos y enlaces
 - Acrobacias

- **Técnica corporal**
 - Corregir la postura del cuerpo
 - Expresión corporal
 - Coordinación, ritmo, motricidad,...

- **Técnica de aparatos**
 - Manos libres
 - Pelota, cuerda, aro, mazas y cinta.



Actividades programadas

Al igual que el año pasado, nuestros/as gimnastas participarán en exhibiciones del Colegio Heidelberg, Encuentros Insulares organizados por el Cabildo de Gran Canaria, Gala de Navidad en la Sociedad de Deportes de la Villa de Santa Brígida y campeonatos a cargo de la Federación Canaria de Gimnasia entre otros.



Responsable de la actividad

Yéssica Sánchez Santana es Entrenadora Nacional de Gimnasia Rítmica (Nivel III), Juez Nacional de Gimnasia Rítmica y posee una amplia experiencia con niñas de competición, pre-competición y escuela. Actualmente trabaja como responsable del Club Deportivo Sataute Villa de Santa Brígida.