



# GIMNASIA RITMICA

RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD  
**ELENA ORTIZ y MÓNICA FORNIÉ**  
(eortiz@p.csmb.es)

## INTRODUCCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Este deporte tiene su fundamento en la tendencia natural del niño a moverse siguiendo el ritmo de la música y manifestando su percepción particular de esa melodía a través del movimiento y su expresión corporal. Ésta es también la base de la danza, pero los elementos que forman esta disciplina, incluyen factores del ámbito deportivo, pues requieren una preparación física específica que favorezca la agilidad, la flexibilidad, la coordinación, etc. y unas acrobacias y destrezas manuales desarrolladas por los aparatos que definen este deporte: aros, cuerdas, pelotas, mazas y cintas.

## Programación de INFANTIL (ESCUELA EUROPEA DE GIMNASIA)

### OBJETIVOS (Qué queremos conseguir)

- Contribuir en el desarrollo y la maduración de la personalidad del alumno a partir del conocimiento de su cuerpo.
- Aprovechar la flexibilidad natural del niño, trabajándola para que sea una constante en su condición física futura.
- Tonificar su musculatura para una correcta posición corporal (apoyo correcto del pie, fortalecimiento de los tobillos y colocación de la espalda).
- Desarrollar la coordinación y la motricidad, a través de los pasos rítmicos, saltos, giros y equilibrios.
- Desarrollar la percepción espacial, la lateralidad y el control del entorno en sus distintas orientaciones (delante, detrás, lateral, frontal, diagonal, vertical.....)
- Desarrollar el sentido del ritmo, incluyendo aspectos expresivos, para "pulir" el movimiento natural de cada alumno.
- Adquirir los hábitos saludables de la práctica deportiva, como un aspecto esencial en su vida.
- Inculcar conceptos como la disciplina, constancia, respeto hacia uno mismo y hacia los demás

### CONTENIDOS (Qué actividades vamos a realizar)

1º Trimestre:

- 1- Calentamiento general musical (rítmico, con pasos básicos)
- 2- Ejercicios de psicomotricidad con aparatos de rítmica (cuerdas, pelotas,



"aritos", pañuelos...)

- 3- Juegos de participación en grupo y colaboración

2º Trimestre:

- 1- Calentamiento de flexibilidad y agilidad.
- 2- Juegos de habilidades motoras, manuales y coordinación.
- 3- Coreografías en grupo con distintos registros musicales.

3º Bimestre:

- 1- Calentamiento específico.
- 2- Coreografía para el festival de fin de curso.
- 3- Juegos de distensión y motivación.

### **METODOLOGIA (Cómo lo vamos a hacer)**

El trabajo se basa en la exploración de los distintos ritmos y movimientos, y en el desarrollo psicomotriz básico común a cualquier práctica deportiva en estas edades, orientándolo a la técnica de la gimnasia rítmica (para ello utilizaremos de apoyo los aparatos específicos: cuerdas, pelotas, aros). También prepararemos el trabajo corporal con ejercicios básicos de elasticidad, agilidad y pasos básicos de salto, giro y equilibrio.

La base del trabajo es el juego, la música y los ejercicios en grupo.

## **Programación de PRIMARIA (ESCUELA EUROPEA DE GIMNASIA)**

### **OBJETIVOS (Qué queremos conseguir)**

1º trimestre:

- adquirir los hábitos saludables de la práctica deportiva, como un aspecto esencial en su vida
- divertirse con autodisciplina

Técnicos:

- aprendizaje de los calentamientos específicos, (flexibilidad y tono muscular) para trabajar semanalmente (en cada sesión de entrenamiento)
- aprender elementos corporales: equilibrios, giros, saltos (cada edad/categoría los que correspondan)
- contacto con los aparatos: cuerdas, aros, pelotas, mazas, cintas (cada edad/categoría los que correspondan)

2º Trimestre:

- favorecer la convivencia y el respeto de los compañeros, mediante trabajos de colaboración en subgrupos y coreografías de todo el grupo
- aceptar los desafíos, el riesgo

Técnicos

- perfeccionamientos de los elementos corporales
- aprendizaje de elementos acrobáticos básicos
- aprendizaje de la técnica básica de uno o dos aparatos
- desarrollo de las coreografías para exhibición / competición (en su caso)

3º Bimestre:

- aportarle seguridad ante la consecución de un programa para lograr un objetivo concreto, cercano y visible



Técnicos:

- perfeccionamiento de las coreografías para conseguir sincronización y limpieza en el trabajo
- trabajo de la expresión corporal

### **CONTENIDOS (Qué actividades vamos a realizar)**

#### 1º Trimestre

- acondicionamiento físico básico para poder desarrollar los elementos corporales de gimnasia
- ejercicios musicales de ritmo
- Juegos de acondicionamiento físico

#### 2º Trimestre

- Preparación física específica
- técnica con los aparatos de rítmica seleccionados para fin de curso
- trabajo de forma individual (manejos básicos) y en grupo (intercambios por transmisión, rodamientos, rebotes y lanzamientos)
- coreografía con la música seleccionada

#### 3º Bimestre:

- preparación física específica
- coreografía de fin de curso
- juegos y bailes de distensión y motivación

### **METODOLOGIA (Cómo lo vamos a hacer)**

- El juego disminuye para empezar con un trabajo físico mayor. La preparación física es más intensiva para poder adquirir nuevos elementos de mayor dificultad, y orientar positivamente los cambios corporales que se producen ya en estas edades. Por esto, prepararemos el trabajo corporal a través de un calentamiento eficaz, específico de elasticidad, agilidad y pasos básicos de salto, giro y equilibrio.
- Por otra parte, a partir de 3º, comienza la tecnificación y el trabajo se centra más en la utilización de los aparatos específicos (cuerda, aros, pelotas, y a partir de 4º, cintas y de 5º mazas. Es el momento en que empiezan a comprender y a disfrutar de la técnica de los mismos.
- Les empezamos a explicar el objetivo de cada ejercicio, porque son capaces de entenderlo, e incluso de dosificar el esfuerzo en función de sus necesidades particulares, para que cada una incida en los aspectos que más necesita para evolucionar, dentro y fuera de la clase (hay muchos ejercicios que ellas practican en casa).

### **ACTIVIDADES (actividades que se hacen a lo largo del curso)**

- Al finalizar el curso se hará una actividad fin de curso.
- Participación en competiciones escolares.

### **Observaciones y otras informaciones sobre la actividad**



La equipación de la actividad

- **Maillot:** el del uniforme del colegio, que se pondrá a la venta a través de la tienda del colegio. Para el entrenamiento sirve cualquier maillot. Pueden aprovechar alguno que ya tengan, y en su defecto, pueden venir con ropa deportiva de entrenamiento (camiseta y mallas negras)
- **Medias, o mallas:** de color negro, sin pie
- **Zapatillas de media punta (punteras),** de color carne
- Deben acudir a clase con el **pelo recogido**, en una o varias coletas, evitando diademas u horquillas que puedan clavarse en la cabeza. Recomendamos que las alumnas lleven en la bolsa de gimnasia un cepillo para uso personal y unas cuantas gomas para peinarlas y recogerles bien el pelo, si no lo traen recogido de sus casas.