

**PROYECTO TALLER
GIMNASIA RITMICA**

Curso Académico 2020 - 2021

IES PEDRO SOTO DE ROJAS

ESTHELA ORTEGA HIDALGO

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

La actividad que se pretende realizar es Gimnasia Rítmica, comenzando con niveles de iniciación y conforme mejoren las niñas iremos avanzando , depende de la evolución de las gimnastas. La edad adecuada para comenzar este taller es a partir de los cinco años en adelante.

Esta actividad complementa el amplio abanico de posibilidades que el barrio ofrece y que ha sido demandada por los vecinos del mismo.

COMIENZO Y HORARIO DE LA ACTIVIDAD

Las clases de este taller se llevarían a cabo los jueves de cada mes desde el comienzo del curso en Octubre de 2020 hasta finalizar el mismo en mayo de 2021 .

El horario sería de 18:00 h a 20:00 h en el gimnasio del instituto Pedro Soto de Rojas.

Durante el curso se les ofrecerá a los niños y niñas que realizan las clases, la posibilidad de participar en varios torneos y eventos relacionados con el taller , para que puedan mostrar a sus familiares y amigos sus ejercicios, siempre será de forma voluntaria y poniendo en conocimiento de sus padres la información necesaria para que cada uno de ellos se realice adecuadamente.

GRUPO Y NÚMERO DE ALUMNOS

Un grupo, con un número aproximado de alumnas entre 10 y 15 niñas/os .

CONTENIDO

La gimnasia Rítmica es un deporte olímpico, y como tal , ofrece la oportunidad al que lo practica de crecer y mejorar tanto física como psicológicamente .

Realizado de forma reglada y controlada, mediante la puesta en práctica de un entrenamiento deportivo adecuado demostrará su eficacia, en cada uno de sus participantes y en el grupo en general.

Se realizaran los cambios necesarios para desarrollar la clase con las medidas de higiene necesarias: espacio entre gimnastas, mascarillas y otros materiales para poder llevar a cabo la actividad con la mayor seguridad posible y así adaptarnos a la normativa.

OBJETIVOS GENERALES DE LA ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR

1. Desarrollar y mejorar las cualidades físicas básicas
2. Tomar conciencia de nuestro propio cuerpo y del de los demás en el espacio
3. Fomentar la práctica del deporte en general y de la Gimnasia Rítmica en particular incluyendo la competición a nivel escolar
4. Practicar la actividad en un ambiente limpio , sano y saludable
5. Desarrollar y mejorar las relaciones interpersonales

METODOLOGÍA

La actividad se llevará a cabo utilizando una metodología adaptada a cada alumno/a según su edad y nivel madurativo, de modo que todos los alumnos/ as que participen en dicha actividad lo hagan de forma integrada , lúdica y técnicamente correcta.

MATERIALES

Para la práctica de esta actividad sólo se necesita el uso del gimnasio y las colchonetas , ya que los aparatos específicos de este deporte (cuerda, pelota, aro , mazas y cinta) los lleva cada gimnasta a medida , según su altura y categoría .