

San Gabriel

**PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y  
DEPORTIVAS, COLEGIO**

**SAN GABRIEL**

**-PASIONISTAS-**

**2016-2017**

Pasionistas



Organiza:





## GIMNASIA RÍTMICA

### FUNCIONAMIENTO DE LA ACTIVIDAD

**ENTRENADORA:** Desiree Domínguez

**LUGAR:** Pabellón polideportivo (escenario y zona de estiramientos) y sala polivalente 1/2 de la tercera planta (3ª planta) del centro deportivo San Gabriel.

### HORARIO

G. RÍTMICA		
De 2º de Infantil a 2º de Primaria	De 17:00 a 18:15	Martes y jueves
De 3º a 6º de Primaria	De 17:00 a 18:30	Lunes y miércoles

\* Cualquier cambio sobre la combinación de días/edades tendrá que ser consultado con la organización.

### RECOGIDA/ENTREGA

Las alumnas de 2º de E. Infantil son recogidas directamente en las aulas y el resto en el punto de encuentro en el que las dejan sus tutores. La profesora las llevará a la sala y las enseñará y ayudará a cambiarse de ropa.

La entrega se realizará en la puerta de los vestuarios del pabellón (puerta derecha del hall del centro deportivo San Gabriel).

### VESTUARIO

Las alumnas tendrán que asistir a las clases con ropa adecuada para la actividad (chándal del colegio, zapatillas, pantalón corto o mallas, camiseta deportiva...).

Además para las competiciones se usará la equipación oficial de Gimnasia Rítmica del colegio. En los primeros días de la actividad se os hará llegar más información sobre dicha equipación que consiste en un maillot deportivo y será el empleado para exhibiciones/eventos de gimnasia rítmica.

### RECOMENDACIONES

Se recomienda llevar algo de merienda en la bolsa de Gimnasia rítmica: algo ligero y digerible como zumo, galletas, fruta... para que coman antes de empezar la actividad. Dicha comida se tomará antes de la entrada al pabellón (en el cuál su normativa no lo permite).

### COMPETICIONES

En función de la evolución de las alumnas, se participará en las competiciones de Gimnasia Rítmica del programa Deporte Infantil, (Deporte escolar municipal) Serie básica/única, que la Comunidad de Madrid promueve y organiza en nuestra ciudad a través de la Ciudad deportiva municipal: [www.oacdmalcala.org/dep\\_inf.html](http://www.oacdmalcala.org/dep_inf.html).

Además se motivará a la participación en distintos torneos amistosos y exhibiciones que se desarrollan en nuestra ciudad o municipios cercanos promovidos por distintos clubs, colegios y entidades diversas.



## PROGRAMACIÓN DE GIMNASIA RÍTMICA

### INTRODUCCIÓN

En sí, la gimnasia rítmica es el arte de desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante ciertos ejercicios físicos acompañados de música rítmica y de gran belleza plástica. Se llamó rítmica debido a la presencia constante de un ritmo que hay que seguir con la música.

Los orígenes ideológicos de esta modalidad provienen del ballet y de la gimnasia natural. Nació de una forma oscura y no reglamentaria, poco a poco se fueron desarrollando unas bases, reglas y normas específicas que han hecho de la gimnasia rítmica lo que hoy conocemos.

### OBJETIVOS GENERALES

Los objetivos a conseguir durante el curso escolar son:

- Conocer los elementos básicos de la Gimnasia Rítmica.
- Ejecutar dificultades básicas de manos libres de la normativa de Básica elemental de la comunidad de Madrid.
- Tomar contacto con distintos aparatos.
- Aumentar la flexibilidad y fortalecer todos los grupos musculares.
- Conseguir buenas condiciones físicas.
- Favorecer la orientación espacial.
- Ejercitar la memoria a corto y largo plazo.
- Desarrollar la lateralidad, el equilibrio y la coordinación de movimientos.
- Desarrollar el sentido de la armonía y la estética.
- Aumentar la velocidad de reacción.
- Desarrollar el oído musical y el sentido del ritmo.
- Disfrutar con el trabajo de la expresión corporal.
- Conocer los elementos de dificultad de saltos, equilibrio y giros.
- Realizar ejercicios tanto en grupo como individuales.
- Participar en exhibiciones con elementos de dificultad de mayor nivel cada vez.
- Realizar competiciones de nivel básico.

Objetivos de la seguridad de la salud:

- Informarme si alguna alumna tiene alguna enfermedad.
- Explicar cuál es la vestimenta adecuada para este deporte y proteger el cuerpo para prevenir lesiones.
- No realizar un entrenamiento sin haber calentado previamente y terminarlo estirando los músculos utilizados.
- No realizar el entrenamiento con el estómago ni lleno ni vacío.
- Evitar la deshidratación bebiendo agua cuando haya sensación de sed.
- Dormir las horas necesarias para prevenir el cansancio y las lesiones.



## METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA

Inicialmente el método de aprendizaje será el lúdico, que presentará el trabajo en forma de juegos, activa, dinámica, divertida, motivante... mediante la aplicación de metáforas, imaginación, ejercicios de movilidad, sentido del ritmo...

Además se realizarán, juegos para aumentar la resistencia física y comenzar a calentar.

En todo momento se tiene presente una estrategia global motivante y una estrategia analítica para la enseñanza de la técnica fomentando la autonomía de las gimnastas.

## EXPLICACIÓN DE LAS CLASES

### CALENTAMIENTO 10 min

- Carreras
- Andar estirada
- Andar en relevé
- Andar de talones
- Movimiento en círculo de cuello, brazos, muñecas, cadera, rodillas y tobillos
- Estiramientos

### PARTE PRINCIPAL 20 min

- Carreras
- Saltos con los pies juntos
- Salto pies juntos, abdominal, salto...
- Juegos de velocidad
- Relevos
- Gusano
- Pies
- Mariposa
- Rana
- Fondos
- Lanzamientos de pierna con derecha e izquierda
- Flexibilidad de piernas
- Tirar de la pierna tumbada en todas las posiciones intentando tener máxima amplitud
- Lumbares
- Puentes
- Planchas
- Recuperaciones
- Circuitos
- Abdominales
- Introducción a las dificultades fundamentales de nivel básico de gimnasia rítmica

## PARTE PRINCIPAL 25 min

### Aparatos

- Cuerda: realizarán distintos tipos de saltos, aprenderán a cogerla e irán cogiendo confianza con ella con distintos ejercicios con un cabo en la mano.
- Aro: rotaciones en todas las partes del cuerpo, saltitos por dentro del aro, rodamientos por el suelo y distintos tipos de lanzamientos en forma de juego.
- Cinta: dibujar círculos de distintas formas, primero aprenderán a hacer los más básicos y luego ellas mismas utilizarán su imaginación para unirlos e inventar nuevos elementos, circunducciones y saltitos por encima de la cinta.
- Pelota: rodamientos por el suelo y por distintas partes del cuerpo, botes, transmisiones, pequeños lanzamientos...

### También realizarán:

- Lanzamientos desde su técnica de base inicial.
- Una vez aprendido a lanzar realizarán distintos tipos de recogidas comenzando por la más básica y aumentando su dificultad.
- Rodamientos en la pared y fuera con la pelota y el aro, se realizara por delante, por detrás por un brazo, en flexión, por todo el cuerpo, rodamientos por el suelo...
- Rotaciones en la pared para conseguir un buen plano de las mazas, cuerda y el aro en todos los posibles planos.
- Círculos con la cinta y circunducciones.

### Se realizarán:

- Bailes
- Juegos
- Montajes individuales
- Montajes grupales

### VUELTA A LA CALMA 5 min

- Estiramiento de todos los músculos
- Abdominales
- Ejercicios de relajación
- Comentar la clase para saber la opinión de las alumnas.