



Nom de l'esport: GIMNÀSTICA RÍTMICA

L'entitat gestora de l'activitat és el Club Rítmica Sitges-Garraf

Objectius generals de l'activitat:

- Iniciar a l'alumna en l'esport de la gimnàstica rítmica.
- Oferir una activitat en que les nenes gaudeixin de l'esport.
- Realitzar gran diversitat d'activitats i exercicis esportius, recreatius i educatius.
- Utilitzar el joc com element de cohesió, coordinació i motivació.
- Crear i fer comprendre els bons hàbits esportius (puntualitat, compromís, higiene) així com totes aquells que en deriven de la seva pràctica.
- Conèixer els elements bàsics de la gimnàstica rítmica: salts, girs, equilibris, ones i flexibilitats.
- Familiaritzar les alumnes amb els aparells bàsics de la gimnàstica rítmica: pilota, corda, cinta, cercol i maces

Calendari anual d'activitats:

- Entrenament un dia a la setmana dues hores.

Horaris:

- Dilluns de 17:00 a 19:00h

Metodologia de treball:

La metodologia que es seguirà no segueix un patró comú en totes les activitats sinó, que en funció del treball que es vulgui realitzar s'utilitzarà un mètode d'ensenyament o altre. Així com segons l'objectiu que pugui tenir la sessió.

La metodologia serà segons els següents principis bàsics:

-Activa, ja que les alumnes seran les protagonistes de totes les activitats. La monitora ha de dinamitzar, informar, proposar situacions noves, estimular, orientar, suggerir, però les alumnes faran les accions motrius.

-Participativa, perquè tindran activitats dirigides al treball en grup i sense les companyes no es podrà desenvolupar.

-Creativa, perquè les monitores motivaran actituds de iniciativa, imaginació, creació en les alumnes mitjançant jocs, composicions coreogràfiques, tallers, manualitats, etc.

-Integradora, ja que es treballarà des de grups petits fomentant l'esperit de participació i treball en equip.

-Flexible, procurant adaptar-se en tot moment a les necessitats individuals de totes les alumnes i buscant mecanismes per la seva participació completa en totes les activitats. Les activitats proposades han de suposar un repte adequat a les seves possibilitats.

ORGANITZACIÓ DE LES SESSIONS

En les sessions de gimnàstica rítmica no segueixen un patró fix però es podrien dividir de la següent forma:

Duració aproximada Descripció de l'activitat

10' Canviar-se

10' Joc inicial

20' Treball corporal dinàmic

30' Treball corporal específic

30' Treball de l'objectiu de la sessió:

Exemples: Acrobàcies, aparells, coreografia, grups corporals, salts...

15' Tornada a la calma



Total: 2h

Aquesta organització pot variar en funció de les necessitats de l'entrenadora o de l'època de l'any: festival d'estiu, festival de nadal, jornades... on potser cal dedicar una part més gran de la sessió a la part coreogràfica.

Normes de funcionament de l'activitat:

Normes de funcionament de l'activitat:

- Caldrà que els nens i nenes portin roba adient per a practicar aquest esport.
- La classe és dues hores, es deixarà un marge al inici perquè els alumnes puguin berenar.
- S'ha de respectar les companyes i la monitora. Qualsevol falta serà analitzada i reflexionada amb l'alumna. Seguidament s'informarà a les famílies.
- L'actitud vers les classes ha de ser positiva.

Aspectes a destacar de l'activitat:

- Actuacions:
- Festivals d'estiu i de nadal
- Esdeveniments del club
- Actuacions internes de l'escola.

Material necessari:

- Samarreta del Club
- Punteres
- Malles
- Cabell recollit