

BANCO DE ACTIVIDADES DE LA DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTE PARA EL CURSO 2018-19

Denominación de la actividad: CONOCE LA GIMNASIA RÍTMICA

Entidad promotora: FEDERACION ARAGONESA DE GIMNASIA

Etapa a la que se dirige la actividad:

-Infantil, -Primaria, -Secundaria

Fechas, duración y horarios para el desarrollo de la actividad:

Entre octubre y mayo, sesión de entre 50 minutos y 1 hora,
Horario: de 8:30 a 14:30

Nº de sesiones por grupo: 2

Necesidades mínimas de instalación en el centro educativo:

Gimnasio o polideportivo

Necesidades materiales que debe disponer el centro educativo:

Colchonetas, cadena o cassette, moqueta (si no dispone el centro, avisar para llevarlo)

Formación del personal técnico que imparte la actividad:

Licenciada en CCAFD en INEFC Lleida

Diplomada en Magisterio de Educación Física

Nivel 3 de entrenadora de Gimnasia Rítmica

Descripción de la actividad:

Dar a conocer la Gimnasia Rítmica, que comprendan los conceptos básicos y que vean que es un deporte que todo el mundo lo puede practicar, deporte muy completo que aparte de mejorar las condiciones físicas también mejora la coordinación, el ritmo, equilibrio...

Durante la/s sesione/s se realizará:

- Calentamiento
- Trabajo de grupos corporales de la Gimnasia Rítmica
- Manejo y elementos más destacados con cada uno de los diferentes aparatos
- Elementos de enseñanza preacrobacias
- Vuelta a la calma con estiramientos y juegos.