

BANCO DE ACTIVIDADES 2017-18

Denominación de la actividad: Actividades gimnásticas

Entidad promotora: Federación Aragonesa de Gimnasia

Etapas a las que se dirige la actividad:

Infantil Primaria Secundaria Bachillerato

Criterios de selección de los centros interesados:

Zaragoza. Orden de solicitud

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

15-30 alumnos

Nº de sesiones por grupo: A realizarse en los centros municipales con materiales específicos de gimnasia artística (CDM Salduba, CDM José Garcés)

Necesidades mínimas de instalación en el centro educativo:

Necesidades materiales que debe disponer el centro educativo:

En caso de instalaciones propias, indicar la denominación y dirección:

CDM Salduba, CDM José Garcés

Formación del personal técnico que imparte la actividad:

Entrenadores y monitores certificados por la federación aragonesa de gimnasia

Descripción de la actividad:

Los profesores podrán observar a sus alumnos en un medio muy distinto al aula o al tradicional patio del colegio. Comprobarán su coordinación, equilibrio, fuerza y flexibilidad.

Dispondrán de colchonetas, minitramp, anillas, trampolines, barras de equilibrio, paralelas y todo lo que necesiten para realizar la actividad con total seguridad.

Un técnico colaborará en la colocación de los materiales y supervisará su correcto uso. Es recomendable la presencia de un profesor por cada 15 alumnos.

Otras aportaciones:

Descripción de la actividad dirigida por dos técnicos:

Tras un calentamiento general, los alumnos serán organizados en tres grupos diferentes que rotarán para realizar todas las actividades previstas.

- Acrobacias en suelo y minitramp
- Ejercicios sobre barra de equilibrio
- Ejercicios en suspensión de las anillas y paralelas

Es imprescindible la colaboración del profesor del colegio para supervisar una de las estaciones. Para realizar la correspondiente vuelta a la calma se desarrollarán ejercicios de flexibilidad, respiración y relajación.