



PROYECTO DE GIMNASIA RÍTMICA
EXTRAESCOLAR CURSO 2022-2023

Entrenadora: Luisa Gómez Gómez

La gimnasia rítmica es un deporte preferentemente femenino aunque en los últimos años ha tomado relevancia la participación de gimnastas masculinos. Sus fundamentos, basados en el hábil manejo de determinados aparatos unidos a un alto grado de componentes expresivos, hacen de esta disciplina una mezcla de danza, deporte y arte difícilmente comparable a otras modalidades deportivas. Es su componente "estético" aquello que la hace tan original y diferente y que encanta a quien la practica. Cuerpo, música y aparatos ofrecen infinitas posibilidades que al interrelacionarse se multiplican alcanzando esa belleza que la hace única.

II BASES PEDAGÓGICAS GENERALES

La gimnasia rítmica presenta una gran complejidad de ejercicios tales como: lanzamientos, desplazamientos, giros, equilibrios y ejercicios de elasticidad cuya correcta ejecución requiere disciplina y trabajo adaptándolos al nivel del alumnado, sin olvidar que se trata de una actividad extraescolar lúdica y de entretenimiento por lo que el juego estará presente en sus sesiones.

Cada aparato -pelota, aro, cinta, cuerda y mazas - tienen su técnica particular que iremos aprendiendo poco a poco dejando los más complejos para cursos más avanzados.

Dentro del campo de la educación física, la gimnasia rítmica nos aportará los siguientes objetivos:

- Desarrollar la expresión corporal, entendiendo por la misma, la capacidad de comunicar un mensaje, unos sentimientos a través de la interacción del cuerpo aparato y música.
- En el ámbito psico-social desarrolla la cooperación, empatía y la relación con los demás. Entender que las características de los demás cuentan para la consecución de un buen resultado del equipo, en concreto en los montajes de conjuntos.

- En el trabajo individual desarrolla aspectos de la autonomía y confianza en uno mismo.
- Desarrollo de la percepción del ritmo y de la sensibilidad musical, elemento fundamental.
- Desarrollo de las capacidades perceptivas y motrices: percepción espacial y temporal, esquema corporal, coordinación, habilidades motrices básicas y específicas.
- Desarrollo de la capacidad creativa, la búsqueda de lo original. La innovación. A este aspecto doy especial importancia. Con una música de fondo apropiada las alumnas comienzan su exploración a través de movimientos del aparato dejando rodar su imaginación. La alumna o alumno que consigue un ejercicio de creación propia lo bautiza de su nombre propio: Irenita, el collar de Cloe etc, algo muy estimulante para ellos y ellas.

Por último, propio de todo deporte, la potenciación de la disciplina, el comprobar y recordar que las cosas se consiguen con sacrificio, trabajo y constancia. Nuestro lema: Aquello que se practica al final: ¡Sale! No valen frases como: ¡No puedo! Sino Debo seguir intentándolo!

III- PROGRAMACION DEL CURSO

El curso sitúa su inicio en el mes de octubre y finalizaría en el mes de junio. El horario sería a las 15:30, recogería a los niños y niñas a las 15:15 en el colegio y los llevaría al bajo del ayuntamiento sito en la calle Sagunto, cada clase tendría una duración de una hora. En principio tengo disponibilidad los miércoles, jueves y viernes.

Los grupos por edades serían :

grupo A: 3º de infantil y 1ª de primaria

grupo B: 2ª y 3º de primaria (es el grupo que actualmente funciona los viernes)

Grupo C: 4º, 5º y 6º de primaria

El precio por mes sería de 16 euros por una hora semanal a un grupo de 10. Se podría plantear hacer la clase de hora y media para los grupos B y C en ese caso el precio sería de 22 euros mensuales.

El curso lo dividiría en tres etapas. La primera se caracteriza por la ausencia de aparatos, nos centramos en el aprendizaje de ejercicios de "manos libres" en esta etapa introduzco la desconocida *Gimnasia Estética de Grupo (GEG)*. Se trata de una disciplina más antigua que la *Gimnasia Rítmica*, de origen finlandés, caracterizada por ser una gimnasia estilizada que tiene elementos de ballet, gimnasia rítmica sin aparatos y danza contemporánea donde la creatividad alcanza su máxima expresión. sus movimientos van todos a la vez, "es como la natación sincronizada pero sobre el tapiz".

La segunda etapa se caracterizará por la introducción de un aparato de gimnasia rítmica, bien la pelota o el aro ya que ofrecen gran variedad de ejercicios fácilmente adaptables al nivel de iniciación. El trabajo realizado en la primera etapa se toma como base a la técnica de aparatos. Los desplazamientos, saltos equilibrios etc ahora se combinan con el manejo del aparato.

Por último, entramos en la última fase caracterizada por el ensayo intensivo de los montajes tanto individuales como de conjunto para que todo esté a punto para la celebración de la "Exhibición final del Curso", donde los espectadores podrán disfrutar del resultado de todo un año de dedicación y esfuerzo, haciendo de este día un momento muy especial.

IV MATERIAL Y CONDICIONES DESEABLES

Las condiciones ideales para el aprendizaje de esta disciplina son:

- Gimnasio o un recinto cerrado cuyo tamaño dependerá del número de alumnos

- Un aparato de música
- Cada alumno deberá llevar ropa ajustada, una malla negra, zapatillas propias de este deporte "punteras" y llevar el pelo recogido. De este apartado se hablará con más detalle en la reunión informativa que tendría lugar al comienzo del curso.

V SOBRE LA ENTRENADORA

Mi nombre es Luisa Gómez y me dedico a dar clase de gimnasia rítmica desde los 19 años (actualmente tengo 51 años). Durante mis años de estudiante combiné mis clases de rítmica con los estudios de derecho, materia a la que estuve dedicada unos años. Poseo el título de entrenadora de Gimnasia Rítmica por la Federación Valenciana de Gimnasia Rítmica y entrenadora de Gimnasia Estética por la Asociación Valenciana de Gimnasia Estética de Grupo.

Estoy dada de alta de la Seguridad Social en el Régimen de Autónomos y estoy al corriente de mis obligaciones frente a la Hacienda pública.

Actualmente doy clase de gimnasia rítmica en el Centro Cívico de Gilet, en el C.P Pintor Camarón de Segorbe y el Pabellón Municipal de Segorbe.

Mi teléfono es el 619717140 y mi correo electrónico es gluisag@gmail.com