

## **PROGRAMA GIMNASIA RITMICA ON-LINE 2020-21**

Estimadas familias:

Lo primero de todo, esperamos que todas vuestras familias se encuentren bien de salud, que es lo más importante en este momento.

Por medio de este programa, queremos ayudar a nuestr@s alumn@s a olvidar la situación actual del COVID-19, mediante el aprendizaje y disfrute de la Gimnasia Rítmica. Es nuestra intención poner nuestro granito de arena ayudando a que l@s alumn@s se diviertan a través del deporte que tanto les gusta.

La actividad de Gimnasia Rítmica comenzará en la modalidad on-line. Si mejora la situación, podremos realizarla después presencialmente y al haber trabajado on-line habremos avanzado mucho.

Se desarrollará los martes y jueves. De 16:15 a 17:15 entrenarán l@s alumn@s de 1º, 2º y 3º de primaria y de 17:15 a 18:15, l@s alumn@s de 4º, 5º y 6º de primaria.

Las familias tendrán que descargarse el programa Zoom y en cada sesión de entrenamiento se os mandará un mail con el ID y contraseña. Hemos elegido este programa para que los alumn@s puedan socializar entre ellos, ya que consideramos que este es un objetivo primordial.

Los alumn@s necesitarán llevar ropa deportiva (camiseta blanca, pantalones negros, rodilleras acolchonadas, calcetines y zapatillas de media punta) y utilizarán los aparatos de Gimnasia Rítmica que tengan en sus casas. En caso de no tenerlos, emplearán materiales caseros simulando los aparatos de Gimnasia. Por ejemplo, otra pelota de goma.

Presentamos el programa de nuestra actividad:

Nuestro objetivo principal será y trabajar y mejorar las condiciones físicas específicas de la Gimnasia Rítmica: saltos, giros, equilibrios y flexibilidad.

Estas son las actividades que llevaremos a cabo:

- Calentamiento general en el suelo. Trabajaremos para calentar todos los grupos musculares desde la cabeza hasta los pies. En los ejercicios de suelo, las alumnas realizarán lanzamientos y estiramientos con ambas piernas, fondos de piernas y espagats en todas las posiciones. También, habrá un trabajo de flexibilidad de la espalda. De pie, ejecutarán series de saltos. A continuación, trabajo de abdominales donde coordinarán ejercicios de flexibilidad al mismo tiempo. Para dicho calentamiento, utilizaremos música, potenciando el ritmo, a la vez que la motivación de nuestr@s alumn@s. También calentarán utilizando los aparatos de gimnasia

rítmica. De esta forma, aprenderán a coordinar los movimientos corporales con los aparatos de nuestra disciplina, lo cual es más divertido y enriquecedor para nuestros alumn@s.

- Trabajo de saltos, giros y equilibrios. Trabajarán y perfeccionarán estos elementos incluidos en el código FIG de Gimnasia Rítmica.
- Trabajo específico de los aparatos de Gimnasia Rítmica: cuerda, pelota, aro, mazas y cinta. Aprenderán los manejos de base de los distintos elementos, salvo los lanzamientos.
- Montaje de un ejercicio. Crearemos una coreografía y elegiremos una música que resulte motivadora para nuestros alumn@s. Si mejora la situación de COVID, en mayo la mostraremos en la exhibición de fin de curso. Si no mejorara la situación del Coronavirus, la grabaremos a través del Zoom (con el consentimiento de las familias) y la enviamos por mail a las familias. Así tendrán un bonito recuerdo del trabajo realizado a lo largo de todo el curso.
- Estiramientos de todos los grupos musculares fundamentales.
- Actividades diferentes. Crearemos actividades diferentes aumentando el disfrute hacia la actividad. Por ejemplo, ya que tenemos a nuestra disposición la tecnología, pondremos algunos vídeos de gimnastas internacionales. Otro ejemplo, es la realización de juegos, para que así se diviertan y socialicen entre compañer@s o haremos concursos de dibujos de gimnasia rítmica, potenciando la creatividad.

Sabemos que nuestr@s alumnos tienen mucha motivación hacia nuestra actividad y creemos que este es un buen punto de partida. Esperamos que la situación mejore y puedan más adelante realizarla de manera presencial, con dicha programación, tendremos mucho adelantado. Aunque no sea presencialmente como a nosotras también nos gustaría, las profesoras nos comprometemos a realizar la actividad on-line lo más amena posible, puesto que somos las primeras que queremos que nuestr@s alumn@s disfruten de esta actividad a la vez que aprenden y mejoran.

Un saludo,

Piluca y Cristina (profesoras de Gimnasia Rítmica).

