

# GIMNÀSTICA RÍTMICA

## FITXA FAMÍLIES

FUNDACIÓ CET10<sup>®</sup>  
esport i lleure



### DESCRIPCIÓ

Busquem iniciar als/les nens/es en el món de la gimnasia rítmica a través d'un aprenentatge progressiu i adaptat a les seves capacitats, sempre dintre d'un caire lúdic i esportiu.

La gimnasia rítmica combina moviments del ballet, la gimnàstica i la dansa, conjuntament amb aparells com la corda, el cèrcol, la pilota, les maces i la cinta, tot coordinat amb un fil musical.

### INDUMENTÀRIA i MATERIAL



Roba còmode, mitjons (no antilliscants), es recomana punteres.

Les trobades CEEB i Interescolar i/o altres exhibicions es realitzaran sempre amb el mallot de l'escola, aquet es confecciona amb un proveïdor de CET10 per la posterior compra, rebreu més informació al iniciar l'activitat.



### METODOLOGIA



Es treballa de manera conjunta o subgrups segons la tasca a realitzar, sempre buscant el màxim aprenentatge, participació i motivació de els/les nens/es.

La millora de les condicions físiques i coordinatives es fundamental per a la millora de l'aprenentatge.

Predominen els exercicis individuals o grupals, amb i sense aparells. La diversió sempre per davant de l'exigència.

### OBJECTIUS



Gaudir i divertir-se durant l'activitat junt amb el grup i l'educador/a.

Descobrir i aprendre a manipular els diferents aparells.

Conèixer i aprendre el vocabulari i el reglament de la gimnàstica rítmica.

Desenvolupar les pròpies capacitats i qualitats físiques bàsiques.

Millorar les capacitats coordinatives individuals i grupals.

Respecte vers al grup i a un mateix.

Assimilar valors humans a través de la pràctica esportiva

### DESTINATARIS

Alumnes de P5 a 3r de Prim

### PREU

24,15€/mes

### LLOC DE REALITZACIÓ

Escola Farigola del Clot

### HORARI

Dimarts i Dijous: De 16:45 a 17:45

