



## Actividades Extraescolares: Gimnasia Rítmica

La gimnasia rítmica es un deporte que combina elementos de ballet, gimnasia, danza y el uso de diversos aparatos como la cuerda, el aro, la pelota, las mazas y la cinta. A lo largo del curso las alumnas van aprendiendo diversos ejercicios que les permiten trabajar de forma individual y en equipo al ritmo de la música.

### Objetivos de esta Actividad

Los objetivos que se persiguen con esta actividad son principalmente conseguir que los niños adquieran una serie de habilidades motrices básicas a través de diferentes ejercicios, aprender a respetar todos los componentes y fomentar el trabajo en grupo, conocer los materiales y ejercicios básicos de cada uno de ellos, favorecer la coordinación de movimientos, combinar los movimientos con la música, adquirir conocimientos del propio cuerpo: segmentos, lateralidad, equilibrio...

- **Horarios:** El horario de la actividad es de 2 sesiones semanales de 1 hora de duración.
- **Espacios necesarios:** se requiere un espacio amplio como podría ser el gimnasio del colegio o una aula de psicomotricidad.
- **A quién va dirigido:** Esta actividad va dirigida a alumnos de primaria de edades comprendidas entre los 6 y 12 años.
- **Número mínimo y máximo de participantes:** el número de alumnos por grupo será de 8 mínimo y 20 máximo.