

GIMNASIA RITMICA 2024-25

Colegio Cortes de Aragón



OBJETIVOS DE LA REUNION

- Actividades y competiciones
- Equipación necesaria
- Características específicas de la gimnasia rítmica
- Resolver cualquier duda

PROPUESTAS PARA EL CURSO 2024-2025

- Festival de Navidad SIN MAILLOT: VESTUARIO NAVIDEÑO
- Exhibición Fin de Curso OBLIGATORIO MAILLOT DEL TIPO QUE SEA
- Exhibiciones-torneos 2-3 OBLIGATORIO MAILLOT DEL COLEGIO
- Participación en juegos escolares OBLIGATORIO MAILLOT DEL COLEGIO
- Entrenamientos de tecnificación
- Actividad trimestral

JUEGOS ESCOLARES

- Participación en JJEE Provincial Nivel Intercomarcal
 - Seguro deportivo hasta el 31 de agosto
 - Sólo para niñas a partir de 3º de primaria*
 - 1 fin de semana (año pasado fue 1-2 abril en el Siglo XXI)
 - Compromiso de participación
 - Los conjuntos están formados, como mucho, por 7 gimnastas
 - El día de la competición sólo participarán 5. Si hubiera más gimnastas en el conjunto, estarían de reserva.
 - También existe la posibilidad de ejercicios individuales
 - Sólo se contempla esta opción si no hay otra posibilidad
 - Muy importante realizar las clases de tecnificación



COMPARATIVA

Niñas de Juegos escolares

- 1,5h entrenamiento/semanal
 - Entrenamientos de tecnificación muy recomendables
- Seguro deportivo hasta 31 de agosto
- Actividades que participan
 - Competición en juegos escolares
 - Participación en torneos y exhibiciones fuera del colegio
 - Festival de navidad
 - Exhibición fin de curso y actividades trimestrales en el colegio
- Maillot del colegio obligatorio
- Cuota 23€



COMPARATIVA

Niñas para torneos y exhibiciones

- 1,5h entrenamiento/semanal
 - Entrenamientos de tecnificación aconsejables
- Actividades que participan
 - Participación en torneos y exhibiciones fuera del colegio
 - Festival de navidad
 - Exhibición fin de curso y actividades trimestrales en el colegio
- Maillot del colegio obligatorio
- Cuota 21€



COMPARATIVA

Niñas sin maillot del colegio

- 1,5h entrenamiento/semanal
- Actividades que participan
 - Festival de navidad
 - Exhibición fin de curso y actividades trimestrales del colegio
- Maillot obligatorio, del tipo que sea
- Cuota 18€

ENVIO DE INFORMACION

○ Mandar WhatsApp a Luis Arilla 629336372 con el nombre de la niña y poner:

○ **Rítmica juegos escolares**, adjuntar:

○ N° de GIR

○ FOTO DE CARA DE LA GIMNASTA

○ Si ya me lo habéis mandado ,para otra actividad o el año pasado, no hace falta nada

○ **Rítmica torneos**

○ **Rítmica no torneos**

○ **Fecha límite: hasta el 4 de noviembre**

En función del numero de niñas que se apunten, distribuiremos los conjuntos teniendo en cuenta su participación o no en competiciones/torneos/exhibiciones y las edades.

EQUIPAMIENTO NECESARIO

- Maillot del colegio obligatorio para poder participar en los campeonatos, torneos y exhibiciones (el mismo que el año pasado)
- Punteras de GIMNASIA RITMICA
 - Necesarias para los entrenamientos y exhibiciones
 - <https://www.decathlon.es/es/p/punteras-gimnasia-ritmica-de-microfibra-beige/ /R-p-171674>
 - <https://www.decathlon.es/es/p/punteras-calcetines-de-gimnasia-ritmica-ninos-beige/ /R-p-339192>
- Aparatos específicos: los proporciona el AMPA
- Ropa cómoda para entrenar y pelo recogido

COMPRA DE MAILLOT DEL COLEGIO

○ DEPORTES ZENIT: C/ MARIA GUERRERO N°14

○ Plazo límite para encargarlo: viernes 15 noviembre

○ Ir a probar la talla y pagarlo

○ Hasta T/14: 48€

Otras tallas: 55€

○ Lo llevaremos nosotros al entrenamiento y lo repartiremos

○ A TRAVÉS DEL AMPA

○ Os mandarán la información por la APP, para los que estéis interesados en vender o comprar.



ENTRENAMIENTOS TECNIFICACION

- Viernes de 18:30 a 19:00 a partir de noviembre
- El AMPA os mandará la información para que os podáis apuntar.
- Dirigido para todas las gimnastas de Primaria
 - Muy especialmente a las que vayan a participar en JJEE
- Grupos reducidos y alto ritmo de trabajo
- Precio al mes 8€



Objetivos por trimestres

○ 1º Trimestre

- Preparar y aprender un calentamiento específico
- Trabajar los diferentes aspectos técnicos: equilibrios, saltos, giros, desplazamientos, figuras....y la flexibilidad
- Trabajar aspectos rítmicos coordinados con la música, a través de juegos y bailes
- Preparar el festival de Navidad
- Labor educativa a través del deporte: aprendizaje de valores



Objetivos por trimestres

o 2º Trimestre

- o Trabajar y mejorar el calentamiento específico, junto con la flexibilidad
- o Trabajar los diferentes aspectos técnicos, introduciendo los aparatos específicos de gimnasia: pelota-aro-cuerda-mazas-cinta
- o Trabajar aspectos rítmicos coordinados con la música, introduciendo los aspectos técnicos trabajados.
- o Comenzar a montar las tablas de los conjuntos
- o Labor educativa a través del deporte: aprendizaje de valores



Objetivos por trimestres

o 3° Trimestre

- o Consolidar el calentamiento específico, junto con la flexibilidad
- o Practicar y aprenderse la tabla correspondiente
- o Coordinar los ejercicios de las tablas con la música específica de cada uno de los conjuntos.
- o Presentar las tablas en las exhibiciones y torneos.
- o Labor educativa a través del deporte: aprendizaje de valores

Características especiales de la Gimnasia Rítmica

Relación de categorías –aparatos

- Ed. Infantil, Prebenjamín (1º-2º PRI) y Benjamín (2º-3º PRI): manos libres
- Alevín (3º-4º-5º PRI): 5 aros
- Infantil (5º-6º-1º ESO): 5 pelotas

Existencia de un Código obligatorio que cumplir y que seguir. Este código es el mismo para todas las gimnastas, independientemente de su edad y nivel.

- Las tablas se montan en función de este código
- La Puntuación final que les dan a las niñas, sale de ir restando fallos a todos los ejercicios que van haciendo, música, maillot,.....

Metodología de entrenamiento diferente a otros deportes, que desarrolla mucho la autonomía de las niñas

- Número de entrenadoras
- Espacio (tapiz: 14x14 oficial, mínimo para entrenar 8x8)
- Número de conjuntos
 - Se agrava más cuando hay ejercicios individuales
 - En nuestro caso todavía se agrava más por las diferentes opciones que damos para participar

ENTRENADORAS

○ 2 ENTRENADORAS

- Vera: Maestra Educación primaria con la mención de Educación Física, Entrenadora de Nivel I de Gimnasia Rítmica y ex gimnasta de nuestro Club.
- Leyre: Estudiante de Magisterio de Infantil, Entrenadora de Nivel I de Gimnasia Rítmica y ex gimnasta de nuestro Club.

5 años de experiencia como entrenadoras