

GIMNASIA RÍTMICA

Según la Federación Madrileña de Gimnasia, “la gimnasia rítmica es el arte de desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante ciertos ejercicios físicos acompañados de música rítmica y de gran belleza plástica”.

La gimnasia rítmica se empezó a desarrollar en Europa a partir del siglo XVIII basada en elementos de ballet, danza y gimnasia. Fue reconocida como disciplina deportiva por la Federación Internacional de Gimnasia en 1962 e incorporada al programa de los Juegos Olímpicos desde la edición de Los Ángeles en 1984.

¿QUÉ ES LA ACTIVIDAD DE GIMNASIA RÍTMICA?

Dirigida a niñas y niños desde los 3 años de edad independientemente de su condición física, esta actividad pretende ensalzar los principios básicos de las personas y que la gimnasia se entienda como el deporte que es: saludable, igualitario, solidario, elegante...

Además de actividad extraescolar, podrá tener proyección como deporte habitual y de competición, ofreciendo siempre la posibilidad a todos, gimnastas y familias, de elegir el camino que deseen disfrutando de él sin verlo como una obligación.

¿CUÁLES SON SUS OBJETIVOS?

Esta actividad persigue acercar este deporte a niños y niñas para que lo conozcan.

El principal objetivo es mejorar sus condiciones tanto físicas como mentales a la vez que disfrutan de él.

HABILIDADES COGNITIVAS Y VALORES A DESARROLLAR

En palabras de la profesora, «hacerles entrenadores de cada clase, les da la oportunidad de pensar y crear. Es una motivación y una manera de poder crecer mentalmente dándoles seguridad y confianza en ellos mismos y en sus capacidades».

«Lo más importante es que ellos vean que no sólo deben aplicar estos valores al deporte, sino a la vida: el respeto, el aprender todos de todos, el trabajo y esfuerzo, la superación diaria, el amor propio, la paciencia, la creatividad, la generosidad...».

METODOLOGÍA

«Después de muchos años de gimnasta, he vivido situaciones y modelos de enseñanza que no son los que creo que se deberían aplicar y que desgraciadamente se siguen impartiendo en muchos clubes y colegios hoy».

«Por esta razón, decidí impartir esta disciplina de la manera en la que me hubiese gustado que me la enseñasen a mí. Como persona cercana y empática, cuando trato con los niños me gusta que sientan que pueden confiar en mí y que, por supuesto, yo también aprendo de ellos».

«Trabajaremos de manera didáctica, pero a la vez lúdica y siempre a través del refuerzo positivo. Intento que sean capaces de entender el porqué de cada entrenamiento, cada juego y cada corrección».

DÍAS Y HORARIOS

De 3 a 6 años: viernes de 13:15 a 14:00

Desde 7 años: viernes de 14:00 a 14:45

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR

DANIELA GOZALO, exgimnasta nacional absoluto y campeona de España 2018. Entrenadora de gimnasia rítmica y técnico superior en Enseñanza y Animación de Actividades Socio-deportivas.

Secretaría Colegio Jara

Teléf: 918 991 678 · 658 366 250

Mail: secretaria@colegiojara.com