

## INFORMACIÓN PADRES COLEGIO AGORA

### GIMNASIA RÍTMICA

El Club Gimnasia Rítmica Boadilla se creó en el año 2005 con objeto de difundir el deporte de la Gimnasia Rítmica en Boadilla del Monte. Desde su creación el crecimiento de la práctica de la gimnasia Rítmica en Boadilla ha sido muy grande. Hasta la temporada pasada contaba con 450 alumnas de este deporte repartidas en varios niveles

Debido a la situación generada por la COVID y la imposibilidad de realizar las clases de manera presencial en el colegio este curso ofertamos la opción de realizar clases on line

#### Objetivos Generales:

1. Dar a conocer el deporte de Gimnasia Rítmica y familiarizarse con él mediante su práctica.
2. Fomentar la práctica de ejercicio físico como medio para organizar el tiempo libre y desarrollar la capacidad de relacionarse con los demás.
3. Facilitar la diversión haciendo deporte.

#### Objetivos Específicos:

1. Conocer las diferentes posibilidades de movimiento que posee el cuerpo humano.
2. Conocer y aprender el manejo y técnica de los diferentes aparatos que se utilizan en Gimnasia Rítmica: cuerda, aro, pelota, mazas y cinta.
3. Realizar composiciones coreográficas con y sin aparatos.
4. Facilitar el adecuado desarrollo muscular y postural de forma equilibrada.
5. Mejorar la coordinación dinámica general y la coordinación óculo-manual y óculo-pédica a través de la realización de ejercicios y composiciones con y sin música.
6. Mejorar el equilibrio estático y dinámico así como el sentido rítmico y musical.

**Precio:70€/trimestre. Cobro trimestral.**

**Primer trimestre + 22€ seguro accidentes**

#### Horario:

**Grupo 1: lunes y miércoles de 16,30-17,30h**

**Grupo 2: lunes y miércoles de 17-18h**

**por vía telemática Meets o similar**

**Grupos mínimo de 5 niñas. Máximo 16 niñas**