

## 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. Actualmente cuenta con más de 300 alumnas de este deporte repartidas en varios niveles

Las actividades que realizamos son:

- ✚ Exhibición de Navidad o Primavera
- ✚ Trofeo de entrenadoras (equipo de competición)
- ✚ Exhibición de fin de curso en Junio.
- ✚ Día de Puertas Abiertas Trimestral: los familiares pueden ver las clases de sus hijas
- ✚ Día de Puertas Abiertas Familiar, en la que participan padres, heman@s, amig@s, abuel@s...Y todo el que se quiera apuntar en una clase de gimnasia rítmica

Las exhibiciones se realizan con el fin de que las alumnas enseñen a sus familiares y amig@s el trabajo que realizan durante el curso.

Para las exhibiciones es **obligatorio el maillot** de la escuela. En estas exhibiciones participan todas las alumnas del Club y reciben medallas, regalos...Además el Club imparte las actividades extraescolares de algunos colegios como el Ágora

#### 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, tanto para las niñas pertenecientes a la escuela de base como aquellas de competición.

#### 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.

Se establecen tres niveles de trabajo por edades:

- 1.-Nivel infantil: niñas de 3º infantil y 1º primaria
- 2.-Nivel primaria: niñas de 2º y 3º primaria
- 3.-Nivel primaria II: niñas de 4º, 5º y 6º primaria (si hay suficientes niñas)

Precio:84€/trimestre. Cobro trimestral.

Primer trimestre + 22€ seguro accidentes

Horario: Martes y jueves de 16-17h en el gimnasio del Colegio Agora