

## GIMNASIA RÍTMICA

Es un deporte que desarrolla especialmente la expresividad corporal, fortalece y da flexibilidad al cuerpo mediante ejercicios acompañados de música. Tiene una gran belleza plástica y se realiza con determinados aparatos, como la cuerda, las mazas, la cinta, el aro o la pelota y en dos modalidades, individual y conjunto.

### OBJETIVOS

- Despertar ese lado artístico y comunicativo del niño, además de la creatividad.
- Mejora el rendimiento físico.
- Aumento de la destreza.
- Coordinar los tiempos,.
- Desarrollar el oído o la optimización de su motricidad.

### METODOLOGÍA

La extraescolar de gimnasia rítmica es una disciplina olímpica 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.

Los grupos se dividirán por de edades según indica el reglamento de la gimnasia rítmica, formando así hasta cuatro grupos en los que cada uno entrenará con un aparato diferente: cuerda (nivel 1), pelota (nivel 2), aro (nivel 3) y mazas (nivel 4).

En el caso de que no hubiera participantes para formar todos los grupos se formarán grupos de diferentes niveles y cada alumno trabajará con el material específico de su nivel.

**Irene Bermejo Calvo | Coordinadora de Actividades Extraescolares**

[extraescolares@cber.es](mailto:extraescolares@cber.es)