



COORDINADOR ACADEMIA

Pedro Rico prico@p.csmb.es

INFORMACIÓN GENERAL DE LA ACTIVIDAD

Actividad dirigida a alumnos de educación infantil, primaria y secundaria.

Grupos de 8 a 15 alumnos

2 días por semana

INTRODUCCIÓN A LA ACTIVIDAD

Este deporte tiene su fundamento en la tendencia natural del niño a moverse siguiendo el ritmo de la música y manifestando su percepción particular de esa melodía a través del movimiento y su expresión corporal. Ésta es también la base de la danza, pero los elementos que forman esta disciplina, incluyen factores del ámbito deportivo, pues requieren una preparación física específica que favorezca la agilidad, la flexibilidad, la coordinación, etc. y unas acrobacias y destrezas manuales desarrolladas por los aparatos que definen este deporte: aros, cuerdas, pelotas, mazas y cintas.

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD. ¿Qué buscamos conseguir?

- Contribuir en el desarrollo y la maduración de la personalidad del alumno a partir del conocimiento de su cuerpo.
- Aprovechar la flexibilidad natural del niño, trabajándose para que sea una constante en su condición física futura.
- Tonificar su musculatura para una correcta posición corporal (apoyo correcto del pie, fortalecimiento de los tobillos y colocación de la espalda).





- Desarrollar la coordinación y la motricidad, a través de los pasos rítmicos, saltos, giros y equilibrios.
- Desarrollar la percepción espacial, la lateralidad y el control del entorno en sus distintas orientaciones (delante, detrás, lateral, frontal, diagonal, vertical.....)
- Desarrollar el sentido del ritmo, incluyendo aspectos expresivos, para “pulir” el movimiento natural de cada alumno.
- Adquirir los hábitos saludables de la práctica deportiva, como un aspecto esencial en su vida.
- Inculcar conceptos como la disciplina, constancia, respeto hacia uno mismo y hacia los demás

CONTENIDOS DE LA ACTIVIDAD. ¿Qué se va a trabajar?

1er Trimestre:

- Calentamiento general musical (rítmico, con pasos básicos)
- Ejercicios de psicomotricidad con aparatos de rítmica (cuerdas, pelotas, “aritos”, pañuelos...)
- Juegos de participación en grupo y colaboración

2o Trimestre:

- Calentamiento de flexibilidad y agilidad.
- Juegos de habilidades motoras, manuales y coordinación.
- Coreografías en grupo con distintos registros musicales.

3er Bimestre:

- Calentamiento específico.
- Coreografía para el festival de fin de curso.
- Juegos de distensión y motivación.

MATERIAL/EQUIPACIÓN NECESARIA

- Ropa deportiva de entrenamiento (camiseta y mallas negras)
- Medias, o mallas: de color negro, sin pie
- Zapatillas de media punta (punteras), de color carne
- Deben acudir a clase con el pelo recogido.

