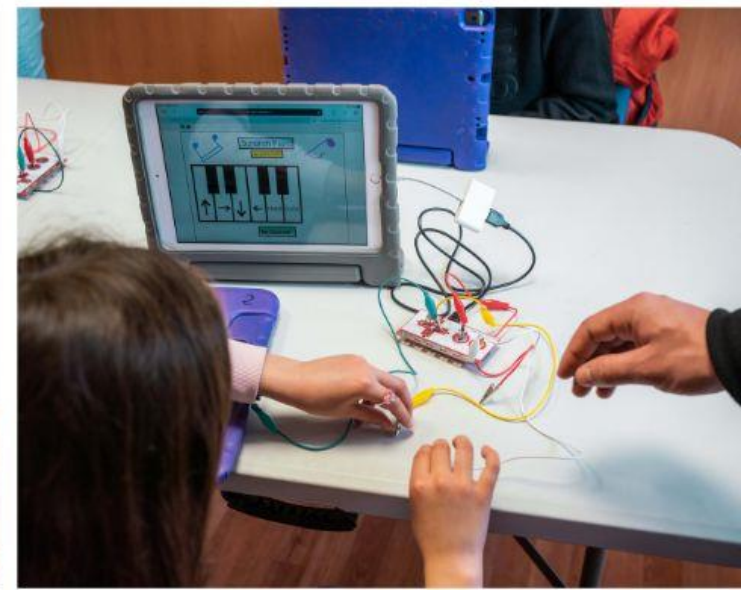


PROGRAMACIÓ 2023-24

ACTIVITATS EXTRA LECTIVES



PROGRAMACIÓ 23/24 **Gimnàstica Artística**

Aprendrem els moviments bàsics inicials de la gimnàstica artística, adaptats a l'etapa educativa i a cada infant. A través del treball de les qualitats físiques bàsiques, com la flexibilitat i la força, les capacitats perceptiu motrius elementals com la percepció espacial, la lateralitat i l'equilibri i desenvolupant el sentit del ritme aconseguim realitzar elements acrobàtics i de dansa gimnàstics. Tombarelles, verticals, rodes, espagats, gambades, equilibris, salts... dempeus i cap per avall! Mitjançant un treball grupal, cooperatiu, amb circuits d'aprenentatge ple de progressions i educatius, amb esforç, dedicació, constància, passió i entrega aprenem a ser gimnastes!

OBJECTIUS GENERALS DE L'ACTIVITAT

Aprendre els moviments bàsics inicials de la gimnàstica artística, adaptats a l'etapa educativa i a cada infant

Desplaçaments, recolzaments, rodaments, llançaments, salts, equilibris i acrobàcies des de més senzilles a més complexes

Treballar i desenvolupar les qualitats físiques bàsiques

La flexibilitat i la força, les capacitats perceptiu motrius elementals com la percepció de l'espai, la lateralitat, l'equilibri i desenvolupant el sentit del ritme

OBJECTIUS GENERALS DE L'ACTIVITAT

Adquirir valors formatius

Assistir a la classe amb la indumentària corresponent per a un millor entrenament

Autoconeixement i confiança en un mateix, valorar els petits avenços

Companyonia i respecte envers els meus companys/es i entrenadora

Cuidar l'equipament de la sala

Superació, esforç

Atendre, comprendre i aplicar les normes bàsiques de seguretat

Mantenir la concentració al llarg dels entrenaments

OBJECTIUS ESPECÍFICS DEL GRUP

Aprendre a realitzar un bon escalfament i entendre què és important tant per preparar els següents elements sense lesionar-se així com per activar la concentració en l'activitat

Exercicis de flexibilitat, agilitat i coordinació i força:

- estiraments
- espagats
- exercicis de correcció postural
- elements de força com planxes i flexions senzilles

OBJECTIUS ESPECÍFICS DEL GRUP

Aprendre a realitzar els següents exercicis i anar-los millorant

Estiraments i flexibilitat: espagats, ponts

Desplaçaments: ser capaç de desplaçar-se sobre puntes, en quadrupèdia, realitzant salts amb peus junts i sobre un peu, realitzant exercicis de dansa senzills com doble passos i llançaments

Equilibris: caminar en diferents posicions i direccions sobre el bancs suecs, realització d'elements senzills sobre un peu (àngels, passé)

Acrobàcies:

Tombarelles endavant i endarrere en les seves variants

Pins i verticals amb suport vertical i sense

Rodes

Rondades

Ponts endavant i endarrere (remuntat, vertical pont, tic- tac)