



# T-Cuida

*... en el tiempo libre.*

## *Actividades Extraescolares 2014 -2015.*

### *Gimnasia rítmica*

Es una actividad, especialmente dirigida a las niñas, que cada año tiene más adeptas ya que es una excelente forma de hacer deporte al ritmo de la música.

La gimnasia rítmica es un deporte que combina elementos de ballet, gimnasia, danza y el uso de diversos utensilios como la cuerda, el aro, la pelota, las mazas y la cinta.

A lo largo del curso las alumnas van aprendiendo diversos ejercicios que les permiten trabajar de forma individual y en equipo al ritmo de la música.

### *Objetivos*

Los objetivos que se persiguen con esta actividad son principalmente conseguir que los niños adquieran una serie de habilidades motrices básicas a través de diferentes ejercicios, aprender a respetar todos los componentes y fomentar el trabajo en grupo, conocer los materiales y ejercicios básicos de cada uno de ellos, favorecer la coordinación de movimientos, combinar los movimientos con la música, adquirir conocimientos del propio cuerpo: segmentos, lateralidad, equilibrio...

### *Horarios y espacios necesarios*

La actividad es de 2 sesiones semanales de 1 hora de duración. Se requiere un espacio amplio como podría ser el gimnasio del colegio o un aula de psicomotricidad.

### *Para quién*

Esta actividad va dirigida a alumnos de primaria de edades comprendidas entre los 6 y 12 años. El número de participantes es de un mínimo de 8 y un máximo de 20.