



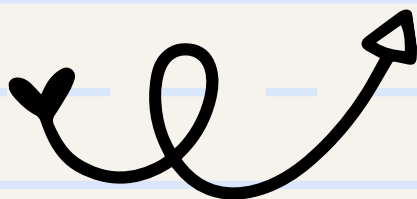
Carmelites Tarragona
FUNDACIÓ EDUCATIVA CMT



EXTRAESCOLAR

DANSA/RÍTMICA

25/26



OBJECTIUS TÈCNICS

1. Fomentar el sentiment de grup i un afany de superació personal que els/les gimnastes podran transmetre en molts aspectes de la seva vida.
2. Projectar totes aquelles activitats esportives relacionades amb la rítmica.
3. Organitzar les activitats corresponents per la seva pràctica a nivell d'iniciació esportiva. Aquest procés pretén, principalment, que l'alumnat s'ho passi bé tot desenvolupant la coordinació, el moviment d'expressió corporal i el sentit de l'oïda i de l'espai.
4. Introduir tres elements de la modalitat de gimnàstica: corda, pilota i cèrcol. Llençar els aparells i fer moviments mentre els/les gimnastes salten i es mouen. Coordinar i rebre els aparells sense perdre el compàs de l'exercici (grups de Primària).



HORARIS

Iniciació a la dansa I3

Dimecres i divendres de 17 a 18 h

Iniciació a la dansa I4 i I5

Dimecres i divendres de 17 a 18 h

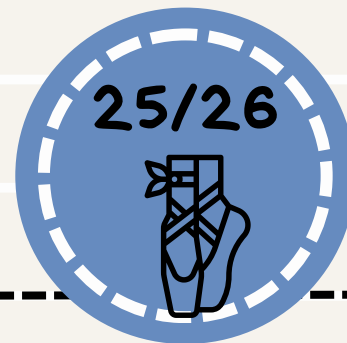
1r a 3r EP

Dimecres i divendres de 17 a 18.30 h

4t EP a ESO

Dimarts i dijous de 17 a 18.30 h

EXTRAESCOLAR RÍTMICA



ELEMENTS RÍTMICA

PILOTA

És l'únic element que no es permet agafar amb força, i per això es requereix una relació més suau entre l'aparell i el cos. La pilota no pot quedar immòbil a terra.

Els moviments que es poden fer amb la pilota són: els bots, els llançaments, els rodaments i les rotacions.

CORDA

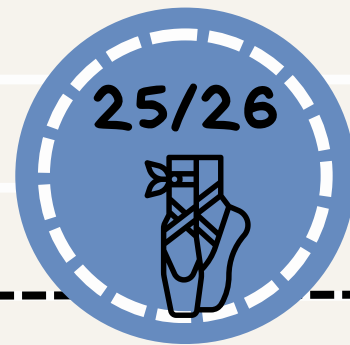
És de material sintètic. La llargada va d'acord amb l'estatura del/ la gimnasta, mesurant-se des de la punta del peu fins a les espatlles, doblgada per la meitat i als extrems hi té dos nusos. Les figures de l'exercici poden estar fetes amb la corda tensada o destensada, amb una de les dues mans, i amb canvi de mans o sense. S'hi poden fer diferents moviments, com els girs, cops, salts i llançaments.

CÈRCOL

Està fet de plàstic (ha de ser d'un material rígid).

El diàmetre interior ha de tenir entre 80 cm i 90 cm; ha d'arribar a la cintura del/ la gimnasta. Ha de pesar un mínim de 300g i pot ser llis o aspre. S'ha de tenir molt bona coordinació en els moviments, per tant, d'aquestes tres modalitats serà l'última a introduir-se. Hi ha diferents tipus de moviments, com els llançaments, els rodaments i els desplaçaments.

EXTRAESCOLAR RÍTMICA



ASPECTES ORGANITZATIUS

RECOLLIDA TARDA

1r a 3r EP: sortiran per la porta del c. Pin i Soler a les 18.30 h.

4t EP a ESO: sortiran per la porta del c. Pin i Soler a les 18.30 h.

I3, I4 i I5: sortiran a les 18 h pel pavelló de secundària pel xamfrà Rovira i Virgili i Estanislau Figueres.

PER A L'ACTIVITAT

ROBA: d'I3 a I5 amb el xandall de l'escola.

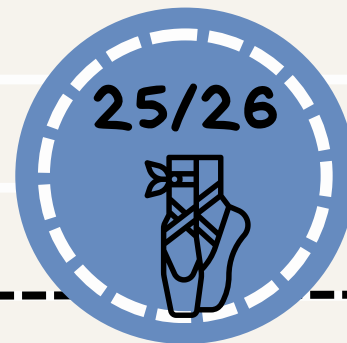
1r i 2n d'EP: venen amb xandall els dies de l'activitat.

A partir de 3r d'EP es canviaran als vestuaris del gimnàs.

CALÇAT: Punteres o calçat esportiu.

BERENAR: Es recomana que es bereni en finalitzar l'activitat. En tot cas es pot portar berenar que sigui fàcil de menjar. Per a l'entrenament cal portar una ampolla d'aigua.

EXTRAESCOLAR RÍTMICA



COMUNICACIÓ

PROCEDIMENT COMUNICACIÓ

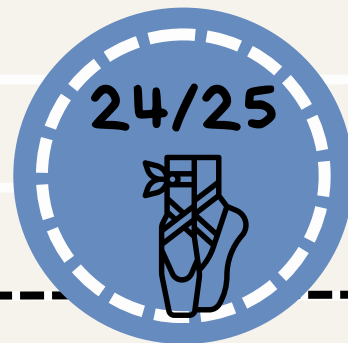
1. Tota informació es rebrà per correu electrònic i/o Educamos des de Secretaria o directament del coordinador/a de l'activitat sempre i quan sigui necessari.
2. Els familiars us podeu adreçar a l'escola per correu electrònic a **extraescolars@carmelites.cat** per qualsevol dubte o consulta relacionada amb altes, baixes i aspectes de gestió administrativa.
3. Els/Les coordinadors/es es posen en contacte directament per correu electrònic només en aquells casos que sigui estrictament necessari.
4. Per qualsevol dubte o consulta sobre l'activitat cal enviar-ho a **extraescolars@carmelites.cat**
5. En el cas que vulgueu comentar algun aspecte relacionat amb les activitats extraescolars en general us podeu adreçar a **extraescolars@carmelites.cat**

XARXES SOCIALS

Les nostres xarxes socials us faran arribar les millors imatges i informacions sobre les diferents activitats de l'escola. Seguiu-nos!



EXTRAESCOLAR RÍTMICA



NORMES BÀSIQUES DE CONVIVÈNCIA

RESPECTE

Un/a esportista té respecte amb els altres i té cura del material i de totes les instal·lacions que utilitza.

ASSISTÈNCIA

Per la bona marxa de l'activitat i dels grups, es demana regularitat i assistència als entrenaments.

En cas que algun alumne/a no pugui assistir als entrenaments, comuniquen-ho a l'entrenador/a.

GESTIÓ

BAIXES

La baixa de l'activitat s'ha de comunicar abans que finalitzi el mes. Serà efectiva a partir del mes següent a la notificació. Cal comunicar-ho al correu d'extraescolars@carmelites.cat.

QUOTES

Cal estar al corrent de pagament dels rebuts de l'extraescolars per la continuïtat de l'activitat.

