

Curso de: Gimnasia Rítmica

Arte, movimiento & bienestar integral

SUMMA ///
DEPORTES





Duración:

★ Nivel básico: 6 meses

Dirigido a:

Niños y adolescentes de diferentes grupos de edad:

★ De 6 a 12 años

Objetivos:

Combinar la expresión artística con el rendimiento físico, desarrollando flexibilidad, fuerza, coordinación y equilibrio, mediante rutinas coreografiadas con música.

Contenidos:

- ★ Toma de decisiones rápida en movimiento:
Enseñamos a escoger la expresión y el movimiento adecuado para la música, y a resolver pequeños errores de coordinación y manejo del aparato de forma creativa.
- ★ Dominio con propósito: Aprenderá a usar aparatos básicos (cinta, aro, cuerda), entendiendo el por qué de cada manipulación para acompañar la expresión corporal y el ritmo.
- ★ Juego de equipo: Comprenderá cómo funciona la sincronización y la creación de pequeñas secuencias en grupo, donde el movimiento individual es vital para la armonía del conjunto.

Beneficios:

- ★ Concentración mejorada
- ★ Desarrollo de la fuerza, flexibilidad, velocidad
 - y coordinación
- ★ Colaboración
- ★ Autonomía y confianza
- ★ Motivación

Entérate más en:

educacion.mali.pe