



ESCUELA DEPORTIVA

RÍTMICA ESÍA

Silvia Aparicio Bellón

2023





GIMNASIA RÍTMICA

La gimnasia rítmica es una disciplina deportiva que combina elementos de ballet, gimnasia y danza, así como el uso de diversos aparatos como la cuerda, el aro, la pelota, las mazas y la cinta.

Además este deporte está cada vez más demandado, generando así listas de esperas que nos encantaría atender y enseñar.

ESCUELA DEPORTIVA

Las escuelas deportivas aportan un eslabón clave en el desarrollo integral de los niños y niñas generando en ellos valores y actitudes positivas hacia sí mismos y hacia los demás.

Mediante la práctica deportiva logramos:

- Fomentar la participación.
- Desarrollar su potencial físico.
- Ampliar la oferta del deporte.
- Mejorar y conservar el estado de salud, logrando un alto grado de bienestar psicofísico.
- Potenciar las relaciones sociales, aumentando contactos interpersonales.
- Obtener satisfacción, alegría y placer de una actividad psicomotriz concreta: la gimnasia.



Para ello, he estudiado y desarrollado un **marco metodológico** que responda a:

- Métodos y procedimientos de trabajo necesariamente participativos, pretendiendo generar un alto nivel de implicación.
- Promoción de la conciencia del entorno, el diálogo, la escucha tolerante, el razonamiento y demás habilidades sociales y comunicativas.
- Flexibilidad y adaptabilidad en función de los ritmos, características del grupo, miembros y cambios que puedan sobrevenir.
- Carácter lúdico y creativo, ya que lo que se pretende es que los niños y niñas se diviertan durante la práctica deportiva y entiendan ésta como una alternativa de ocio saludable, dónde a través del juego se les impulse al aprendizaje y se genere un espacio distendido

RÍTMICA ESÍA

De esta manera nace Rítmica Esía. Una escuela que tiene como valores principales el compañerismo, la deportividad y el respeto tanto a los compañeros como al deporte en sí.

Tras la poca implicación de otras empresas supe que tenía que tomar una solución por enseñar como siempre he hecho desde la ilusión y el cariño, logrando formar así a gimnastas de una manera dinámica, divertida y completa



OBJETIVOS

Mi objetivo principal es el desarrollo integral de nuestras gimnastas, tanto desde el punto de vista físico, como psicológico. Este deporte es una cuna de valores y principios que marcarán la personalidad de muchos niños y niñas, que afortunadamente cuento desde la experiencia.

Como objetivos específicos, destacan:

- Ofrecer una actividad divertida en el centro, en la que trabajaremos a nivel iniciación y escolar favoreciendo la participación de sus componentes en exhibiciones y torneos que pudieran surgir de carácter amistoso.
- Fomentar el trabajo en equipo: mediante la modalidad de conjuntos se desarrolla la integración y facilita la igualdad de oportunidades, sin dejar de lado las capacidades personales de cada gimnasta. Además realizaremos grupos de trabajo que aúnen conjuntos para los eventos, afianzando más el sentimiento de equipo.
- La práctica de gimnasia mantiene a nuestras niñas y niños en un ambiente saludable, por eso, otro de nuestros objetivos es conseguir que el ejercicio se convierta en un hábito y una rutina de sus vidas.
- Desarrollar técnicas corporales y capacidades físicas tales como la flexibilidad, el equilibrio, los saltos o los giros entre otros.



- Formar en el manejo de los diferentes aparatos reglamentarios de gimnasia rítmica (aro, cinta, cuerda, mazas y pelota)
- Establecer cauces de integración con los padres, madres o tutores la actividad de sus hijas/os, facilitando la participación de aquellos que quieran colaborar en el desarrollo de todas las acciones necesarias para el funcionamiento del equipo.

OBJETIVOS

1. El esfuerzo y afán de superación personal.
2. El desarrollo de la conciencia de grupo.
3. La solidaridad.
4. La tolerancia y respeto al otro.
5. La disciplina.
6. El compañerismo.

DESTINATARIOS

Ya que este deporte es para todos, se acogerá tanto a niños como niñas de todas las edades y niveles existentes en el colegio. Comprendiéndose así las edades entre los 3 y los 12 años



CONTENIDO DE LAS CLASES

Se trabajarán distintos bloques:

1. PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL

- Flexibilidad y elasticidad
- Fuerza
- Potencia
- Agilidad y coordinación

2. PREPARACIÓN FÍSICA ESPECÍFICA

- Saltos
- Equilibrios
- Giros
- Flexibilidades y ondas
- Desplazamientos y enlaces
- Acrobacias

3. TÉCNICA CORPORAL

- Corregir la postura corporal
- Expresión corporal
- Coordinación, ritmo, motricidad, lateralidad, equilibrio...

4. TÉCNICA DE APARATOS

- Manos libres
- Pelota, cuerda, aro, mazas y cinta



MODELO DE CLASE BÁSICA (60 MINUTOS)

- **5 min:** cambio de ropa. Bienvenida, listado de asistencia. Presentación de clase. Retomar objetivos y/o contenidos de la clase anterior. (Cuando sea necesario)
- **10 min:** Calentamiento básico mediante juegos y posterior pausa para la hidratación
- **20 min:** Calentamiento específico donde se trabajará la flexibilidad y la técnica corporal
- **15 min:** Formación específica dependiendo de la edad y nivel de los alumnos tales como dificultades (equilibrios, giros y saltos) o técnica de aparato
- **5 min:** Estiramientos
- **5 min:** Cambio de ropa. Despedida

CUOTA ECONÓMICA

- 1 día: 10€
- 2 días: 15€
- Cediendo 2€ al mes por niña inscrita a la AMPA del centro

TEMPORALIZACIÓN

La actividad se iniciará en el mes de octubre y finalizará en el mes de junio. Seguiremos los festivos que marque el calendario escolar.

Las clases con carácter general, se desarrollarán en dos días por semana no consecutivos, con una duración de al menos una hora en horario extraescolar (medio día o jornada de tarde).



RECURSOS

MATERIALES:

- **Centro deportivo o escolar**

1. Pista polideportiva
2. Equipo de música (proporcionado por la entrenadora)
3. Colchonetas (proporcionadas por el centro o por las familias)
4. Aparatos propios de gimnasia (proporcionados por el centro o adquiridos paulatinamente por la entrenadora mediante los propios fondos de la actividad)

- **Alumnos/as**

1. Ropa cómoda y ajustada
2. Punteras
3. Se valorará con las familias la compra de un maillot para la realización de festivales, exhibiciones o posibles competiciones

Todo esto se explicará a los padres/madres/tutores en una reunión de principio de curso, a través de hoja informativa o correo electrónico

RECURSOS ECONÓMICOS

A determinar según el número de horas y grupos



RECURSOS HUMANOS

TÉCNICA TITULADA: Silvia Aparicio Bellón

Cuento casi con 7 años de experiencia como formadora deportiva con una larga trayectoria en diferentes colegios y escuelas deportivas

Como gimnasta cuento con una carrera de más de 15 años formando parte del club a nivel nacional como es el CDE.Vallesport que llegó a contar con más de 70 gimnastas al mismo tiempo

EVALUACIÓN/SEGUIMIENTO

- AMPA

Será la encargada de la elaboración del listado para la asistencia a la actividad

- Padres/Madres/Tutores legales

Podrán comprobar el seguimiento y evolución en la actividad mediante:

- Eventos realizados a lo largo de la temporada y repercusión de los mismos.
- Entrega de un boletín de "notas-seguimiento" con apreciaciones individualizadas de forma trimestral.



PROPUESTA DE CLUB DEPORTIVO

RÍTMICA ESÍA

Silvia Aparicio Bellón

2023





Habiendo contado un poco la metodología que utilizo para formar me gustaría comentar la necesidad de creación de un club en este colegio.

Para demostraros mi compromiso con este proyecto quería comentaros el vínculo que tengo con este colegio y es que, a mis 22 años de edad, llevo viniendo de manera ininterrumpida a este centro desde que tenía 3 años y entré en infantil, es decir 19 años seguidos. Gracias a esto he visto a niñas prácticamente nacer con este deporte y convertirse en gimnastas de niveles increíbles. Si me preguntan, no sabría decir qué tiene este colegio pero tiene niñas con condiciones por encima de la media a las cuales he recomendado asistir a clubs deportivos para reforzar y mejorar sus condiciones ya que la escasez de horas en el centro se lo impide. Esto es perfectamente comprobable con los resultados de la competición realizada el pasado 23 de abril, donde conseguimos 2 platas y 6 oros. Sin embargo, las estaba destinando a mi antiguo club, donde siento que, al irse la titular principal ha dejado de ser lo que era y la vez pienso que creando un club en el centro nos podría interesar tanto a ustedes y al colegio como a mí.

Me han propuesto crearlo en otros colegios pero me es imposible renunciar tanto a este colegio como a este grupo de niñas del que dispongo actualmente y que amo por encima de cualquier interés personal o económico.



También me gustaría hablar de la empresa actual, en la cual soy entrenadora. Cada año deja clara su desorganización y desinterés por la actividad no facilitándonos material para todas las niñas, cambiando las fechas de la única competición del año a 15 días de la misma o pidiéndonos que realicemos las propias entrenadoras las gestiones dignas de la empresa

Fue entonces como nació el proyecto Rítmica Esía. Un club que instruye desde el compañerismo, la deportividad y que genera en cada miembro del equipo ese amor por el deporte que me enseñó mi primera entrenadora y que con tan solo 6 años me hizo darme cuenta de que en un futuro me encantaría enseñar de la forma en que ella lo hacía.

Si hoy estoy aquí, sabiendo que erré en el pasado es porque creo firmemente y confío plenamente en este proyecto, ya que llevo desde entonces estudiando cada fallo para crear una entidad en la que no vuelvan a cometerse los mismos errores.

Ahí fuera ya hay niñas esperando que este proyecto salga adelante pero y ustedes, ¿están preparados?

Muchísimas gracias de antemano por todo



NECESIDADES DEL CLUB

- Pista polideportiva
- 2h diarias 3 días a la semana
- Listado elaborado por la entrenadora proporcionado al AMPA ya que abriríamos las puertas a categorías inexistentes en el colegio (infantil, cadete y juvenil)
- Material: únicamente colchonetas ya que el resto es proporcionado por la entrenadora

CUOTA ECONÓMICA

- 3 días (6h): 35h
- 2 días (4h): 30€
- Cediendo 3€ al mes por niña inscrita a la AMPA del centro (totalmente negociable tanto la parte de escuela como la de club)