



PROJECTE EXTRAESCOLAR

GIMNÀSTICA RÍTMICA

ESCOLA DOMENY

2024 - 2025

INDEX

- Introducció.....	2
a. Què és la Gimnàstica Rítmica.....	2
b. A qui va dirigida.....	2
- Objectius.....	3
- Organització.....	4
a. Extraescolar no competició.....	4
1. De P5 a 2n.....	4
2. De 3r a 6è.....	4
b. Extraescolar competició.....	5
c. Altres activitats.....	5
- Altres informacions.....	6
a. Inscripcions i baixes.....	6
b. Assegurances.....	6
c. Titulacions.....	6

Introducció

Des de l'Associació Esportiva Rítmica Quart presentem el següent projecte amb la intenció de donar continuïtat a l'extraescolar a l'escola amb algunes modificacions i ampliant l'oferta, donat que, amb l'experiència al llarg dels últims anys fent l'activitat a l'escola i la bona acollida per part de les famílies i alumnes, volem oferir la possibilitat a aquelles alumnes i famílies que ho desitgin l'opció de poder participar en les competicions de nivells escolars del Consell Esportiu del Gironès.

a. Què és la Gimnàstica Rítmica

La gimnàstica rítmica és una disciplina esportiva que combina elements de ballet, gimnàstica i dansa, així com l'ús de diversos aparells com la corda, el cèrcol, la pilota, les maces i la cinta.

En aquest esport es fan tant competicions com exhibicions en què la gimnasta s'acompanya de música per mantenir un ritme en els seus moviments, realitzant un muntatge individual o de conjunt, amb aparell o sense.

La gimnàstica rítmica desenvolupa l'harmonia, la gràcia i la bellesa mitjançant moviments creatius, convertida en expressions personals mitjançant la combinació musical, teatral i tècnica, que transmet, principalment, satisfacció estètica als espectadors. Practicada principalment per dones, en els darrers anys està augmentant el nombre de practicants masculins.

b. A qui va dirigida

Tots els nens i nenes de l'escola, des de P3 fins a 6è de primària. Nivell competició a partir de 1r de Primària.

Objectius

Des de l'A.E.R Quart volem apropar i donar a conèixer la Gimnàstica Rítmica i tots els seus beneficis als centres educatius. Donant la possibilitat a aquells infants i famílies, que per diferents motius no hi poden accedir, la facilitat de poder realitzar aquest esport a la mateixa escola fora de l'horari lectiu.

L'activitat es du a terme mitjançant exercicis de coordinació corporal, dansa, ballet adaptat a la rítmica, diverses inversions (tombarelles, roda, pi-pont...), flexibilitat, força...

També faran exercicis relacionats amb els elements corporals fonamentals per fer gimnàstica rítmica que són: girs, salts, equilibris i ones.

Un cop practicat tot el mencionat anteriorment es comença l'aprenentatge de maneig d'aparell amb: corda, maces, cinta, pilota i cèrcol.

Entre els objectius de l'activitat, cal destacar:

- La millora de la condició física general, en especial pel que fa a la coordinació, l'equilibri i la flexibilitat.
- Conèixer els moviments bàsics d'aquesta modalitat.
- Dominar la tècnica en els diferents plànols d'execució.
- Domini de diferents tipus de moviments com els salts, girs, equilibris...
- Millorar l'expressió corporal.
- Potenciar el component coreogràfic.
- Millorar la concentració, la percepció temporal i el ritme dels moviments.
- Aprendre les diferents modalitats i aparells de competició.
- Fomentar l'esperit de superació i millora desenvolupant potencials i capacitats físiques.
- Aprenentatge d'aquesta modalitat esportiva amb el foment de valors.

Descripció programa

L'activitat pel nivell de no competició es durà a terme íntegrament al gimnàs de l'escola el dia i hores acordats amb l'escola. Una de les entrenadores anirà a recollir a les nenes d'infantil inscrites a l'activitat, mentre una altra entrenadora esperarà en el gimnàs a les nenes de primària.

Al nivell de competició l'activitat es realitzarà entre l'escola i el pavelló del club (segons l'opció de 2 o 3 dies)

Com s'especifica a la introducció s'ofereixen dues modalitats per a l'extraescolar:

a. No competició:

L'activitat es durà a terme del 1 d'octubre de 2024 al 13 de juny de 2025 en horaris de:

1. De P3 a 2n:

- **1 dia**, dimarts: de 16:30 a 18:00 h (ajustant horaris durant les jornades intensives)
- **Preu:** 25 €/ mensuals (9 quotes)
- **Matrícula:** 20 € (inclou l'assegurança esportiva)
- Respectant els festius designats pel calendari escolar (Nadal, Setmana Santa, ponts, festius de lliure elecció...)

2. De 3r a 6è:

- **1 dia**, divendres: de 16:30 a 19:00 h (ajustant horaris durant les jornades intensives)
- **Preu:** 28 €/ mensuals (9 quotes)
- **Matrícula:** 20 € (inclou l'assegurança esportiva)
- Respectant els festius designats pel calendari escolar (Nadal, Setmana Santa, ponts, festius de lliure elecció...)

b. Competició (a partir de 1r)

L'activitat es durà a terme del 1 d'octubre de 2024 al 13 de juny de 2025 en horaris de:

- **2 dies:** dimarts de 16:30 a 19:00 / divendres de 16:30 a 19:00 h
- **Quota:** 50 €/ mensuals (9 quotes)
- **Matrícula:** 20 € (inclou l'assegurança esportiva)
- **Drets competició:** 45€ (juntament amb la quota del mes de febrer)
- S'ofereix la **possibilitat d'un 3r dia** d'entrenament:
 - **Dissabtes:** matí (horari a concretar, 2h) al local de l'entitat, a Quart.
 - **Quota:** 60 € (els 3 dies)
- Respectant els festius designats pel calendari escolar (Nadal, Setmana Santa, ponts, festius de lliure elecció...)

Aquest dia que es proposa entrenar en el pavelló on entrenen habitualment les gimnastes del club, és amb la finalitat de què les nenes coneguin a les seves companyes amb qui després compartiran exhibicions i competicions.

c. Altres activitats

A més dels entrenaments durant el curs es duen a terme diferents activitats com són els festivals de Nadal i Fi de Curs del club on les gimnastes de l'extraescolar també participaran amb la seva exhibició, així com la Festa de l'Esport de l'escola, o altres activitats eventuais que puguin ser d'interès o festes especials (tardor, carnestoltes, primavera...)

Altres Informacions

a. Comunicació

Per tal de garantir una comunicació ràpida i fluida entre famílies i entitat, es crearà un grup de Whatsapp, per aquelles informacions importants referent a l'extraescolar i resta d'activitats relacionades.

b. Inscripcions i baixes

- Les inscripcions es formalitzaran a través de la mateixa entitat, mitjançant el formulari d'inscripció online.
- En cas de cursar baixa, s'ha de comunicar a l'entitat abans del 20 del mes en curs, per fer efectiva la baixa el mes següent, enviant correu electrònic a:

ritmicaquart@gmail.com

c. Assegurances

Totes les gimnastes que realitzin l'activitat tindran assegurança esportiva que cobreix en cas de qualsevol lesió o incident dins de l'activitat.

Riscos laborals actualitzats. Protocols d'higiene i seguretat elaborats per empresa professional.

d. Titulacions

Totes les entrenadores del club estan titulades.

Presentació del document oficial de delictes sexuals de les entrenadores responsables de dur a terme l'activitat.

Quart, 9 de maig de 2024



Susana Amaya Castaño
Presidenta
A.E Rítmica Quart

