



Del 4 al 29 de juliol
Serveis: de 7:50 a 15h (acollida, matí i menjador)
Inscripcions: www.benenlla.org/estiu/ritmica
Contacte: casaldestiu@gmail.com

INFORMACIÓ SOBRE LES ACTIVITATS DEL CASAL

El casal de Gimnàstica Rítmica i Estètica és una activitat educativa on l'esport n'és la base. S'adreça a nens i nens de P3 a 6è (cursos finalitzats) i es fomentarà el treball de les habilitats motrius bàsiques, la tecnificació de noves dificultats gimnàstiques i el treball tant en equip com individualment, sense deixar de banda, la potenciació de la creativitat lúdica-esportiva.

OBJECTIUS PRINCIPALS

- Iniciar i perfeccionar en la pràctica de la Gimnàstica Estètica.
- Desenvolupar i millorar les habilitats motrius bàsiques.
- Despertar inquietud, curiositat, interès i gust per la pràctica d'aquest esport.
- Fomentar la creativitat.
- Treballar la tecnificació específica de la Gimnàstica Rítmica i Estètica de Grup.
- Afavorir i fomentar el treball en equip.



PROGRAMA D'ACTIVITATS - HORARIS

La durada de les sessions s'adaptarà a la dinàmica del grup, l'edat (infantil i primària) i el nivell tècnic de cada participant. Els jocs d'aigua es realitzen dins del recinte escolar (us indicarem els dies) i no es farà servir cap tipus de piscina inflable o desmuntable pel bany dels participants. La distribució de blocs/franges horàries pot tenir un ordre diferent.

MODEL DE SETMANA CASAL GIMNÀSTICA RÍTMICA I ESTÈTICA					
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7:50 a 8:55	Servei Acollida				
9:00-9:05	Benvinguda, control participants, presentació dels dia				
9:05- 10:00	Benvinguda i escalfament	Ballet	Flexibilitat	Tècnica corporal	Tècnica de salts
10:00-10:30	Flexibilitat	Acrobàcies	Zumba	Ballet	Flexibilitat
10:30-11:00	Temps per esmorzar i d'esbarjo				
11:00-12:20	Tècniques de gir i equilibris	Taller creatiu: pentinats i maquillatge	Gran remullada al pati	Acrobàcies	Gimcana rítmica
12:20-12:45	Jocs d'aigua al pati	Jocs d'aigua al pati		Jocs d'aigua al pati	Jocs d'aigua al pati
12:45-13:05	Recollir i comiat				
13:00	Servei de menjador				
Fins 15:00	Temps de joc al pati, manualitats al porxo, contes a la biblioteca				