

Associazione Culturale e Sportiva Dilettantistica Francesco d'Assisi

CORSO DI GINNASTICA RITMICA SCUOLA PRIMARIA

PRESENTAZIONE

La GINNASTICA RITMICA è un magnifico connubio tra una disciplina sportiva quale è la ginnastica con i piccoli attrezzi e la danza in quanto arte. A fare da cornice a tutto questo vi è la musica in tutte le sue forme.

Ecco dunque che PALLA, CERCHIO, FUNE, CLAVETTE e NASTRO prendono vita per danzare, tenere il ritmo, ricercare la precisione del movimento ad ogni lancio e in ogni splendida sincronia tra ginnasta ed attrezzo.

Essendo un corso rivolto a bambine delle scuole primarie, si approfondirà la materia a partire da esercitazioni a corpo libero, per consentire lo sviluppo di una maggiore consapevolezza del proprio corpo. Si passerà quindi alla pratica con gli attrezzi, per arrivare all'ideazione di movimenti e sequenze via via più complessi al ritmo di sequenze musicali.

GLI OBIETTIVI SPECIFICI DELLA GINNASTICA RITMICA

1. Miglioramento delle qualità fisiche attraverso lo sviluppo di abilità quali forza, velocità, resistenza e mobilità articolare;
2. Miglioramento delle qualità psicomotorie attraverso l'esercizio di pratiche volte a sviluppare equilibrio, coordinazione, controllo della respirazione;
3. Consolidamento della lateralità;
4. Strutturazione spazio-temporale attraverso la percezione del ritmo e delle strutture ritmiche;
5. Consolidamento delle facoltà dell'autocontrollo e dell'autodisciplina;

6. Affinamento e potenziamento degli schemi motori;
7. Incremento della conoscenza del proprio corpo, delle sue potenzialità e delle possibilità di superamento dei propri limiti e/o difficoltà;
8. Conoscenza e controllo delle posture corrette al fine di prevenire e/o correggere eventuali paramorfismi;
9. Sollecitazione di fantasia e creatività.