

GIMNASIA RÍTMICA

Movimiento, ritmo y expresión | Base International School | Extraescolares 2026-2027 — 1-4 Primaria | 6 — 9 años



1. TRIMESTRE	2. TRIMESTRE	3. TRIMESTRE
COORDINACIÓN	TÁCNICA	ACTUACIÓN
<i>Afianzar la coordinación e introducir los aparatos con seguridad</i>	<i>Aprender las bases técnicas y construir primeras coreografías</i>	<i>Ejecutar coreografías grupales y disfrutar de la actuación</i>
Habilidades motrices básicas Ritmo progresivo con música Introducción al aro y la cuerda Secuencias sencillas individuales	Técnica básica: saltos y giros Manejo de aparatos con precisión Primeras coreografías en grupo Expresión corporal y actitud escénica	Coreografías grupales con aparatos Sincronización y trabajo en equipo Gestión emocional en actuación Muestra o competición escolar
<i>Movimiento y ritmo con música, coordinación básica y primer contacto con aparatos</i>	<i>Técnica corporal, manejo de aparatos con precisión y primeras coreografías</i>	<i>Coreografías grupales, sincronización, expresión y muestra o competición</i>

VALORES Y HABILIDADES QUE DESARROLLAN	PARA LAS FAMILIAS
• Coordinación y técnica corporal • Ritmo y expresión musical • Trabajo en equipo y sincronización • Esfuerzo, constancia y mejora • Confianza y gestión emocional	• Cómo apoya a tu hija: Valora el esfuerzo y la mejora, no el resultado. Pregunta por lo que le gustó más de la sesión. • Qué puede hacer en casa: Practicar saltos, giros simples y jugar con el aro o la cuerda para mejorar la coordinación. • Materiales: Ropa cómoda (malla o pantalón de deporte) y zapatillas de gimnasia o calcetines antideslizantes.
Movimiento, ritmo y expresión corporal Base International School Extraescolares 2026-2027 Coordinación: David Redón Collado extraescolares@colegiobase.com	Movimiento, ritmo y expresión corporal Base International School Extraescolares 2026-2027 Coordinación: David Redón Collado extraescolares@colegiobase.com