

GIMNASIA RÍTMICA

Movimiento, ritmo y expresión | Base International School | Extraescolares 2026-2027 — 5-6 Primaria | 10 — 12 años



1. TRIMESTRE	2. TRIMESTRE	3. TRIMESTRE
PERFECCIONAMIENTO	PREPARACIÓN	COMPETICIÓN
<i>Mejorar la técnica individual y el control corporal con precisión</i>	<i>Construir coreografías completas con identidad artística</i>	<i>Ejecutar en competición y evaluar el aprendizaje adquirido</i>
Salto, giros y equilibrios con precisión Manejo avanzado de aparatos Fuerza, flexibilidad y resistencia Secuencias complejas individuales	Coreografías individuales y grupales Coordinación con música y expresión Ensayos detallados: pulir y automatizar Actitud escénica: mirada y postura	Ejecución en competición escolar Control emocional y proyección Evaluación del rendimiento propio Apoyo, compañerismo y trabajo de equipo
<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
• Técnica avanzada con aparatos • Expresión artística e interpretación • Autonomía y responsabilidad en el entrenamiento • Gestión emocional en competición • Liderazgo y apoyo entre compañeras	• Cómo apoyar a tu hija: La competición es una herramienta de aprendizaje. Valora su esfuerzo y actitud, independientemente del resultado. • Qué puede hacer en casa: Repasar las secuencias aprendidas, trabajar la flexibilidad y escuchar la música de la coreografía. • Materiales: Malla de gimnasia rítmica y zapatillas de gimnasia (media punta o calcetines de ballet).