



VACACIONES ÚTILES – VERANO 2025 GIMNASIA

DESCRIPCIÓN DEL CURSO:

La gimnasia rítmica es una disciplina deportiva que combina la belleza de la danza con la precisión de la gimnasia, permitiendo a los participantes expresarse mediante movimientos fluidos y coreografiados al ritmo de la música. Este curso de gimnasia rítmica está diseñado para niñas de 6 a 8 años, con el objetivo de introducir las a este fascinante mundo mientras desarrollan habilidades fundamentales como la flexibilidad, la fuerza y la coordinación. A lo largo de 12 sesiones, las participantes aprenderán a conectar su cuerpo con la música a través de ejercicios que promueven la expresión corporal y la creatividad. Además, el curso se enfoca en fomentar valores como la disciplina y el trabajo en equipo, creando un ambiente donde las niñas puedan desarrollarse tanto física como emocionalmente. Al finalizar el curso, las participantes presentarán una coreografía que refleja el progreso alcanzado, fortaleciendo así su confianza y disfrutando del logro compartido con sus compañeras.

OBJETIVO:

El objetivo principal de estas 12 sesiones de gimnasia rítmica es proporcionar una formación integral a las participantes, enfocada en desarrollar habilidades físicas, técnicas y artísticas propias de la gimnasia rítmica diseñados para lograr una progresión gradual en las habilidades de las niñas, asegurando que cada participante pueda disfrutar del proceso de aprendizaje mientras desarrolla nuevas habilidades. Además, se pretende que cada sesión contribuya al crecimiento de la autoestima, la coordinación, y el sentido artístico de cada niña, creando una experiencia positiva y enriquecedora.

DIRIGIDO A:

G1: Niños de 6 a 8 años



VAÇACIONES ÚTILES 2025



USMP
UNIVERSIDAD DE
SAN MARTÍN DE PORRES

Facultad de
Ingeniería y
Arquitectura

METODOLOGÍA:

- Progresión Gradual
- Participación
- Expresión y creatividad
- Integración Grupal
- Retroalimentación continua
- Valorativo y Refuerzo Positivo

TABLA DE CONTENIDOS:

SESIÓN	TEMAS
01	Demostración de Ejercicios Introdutorios de Gimnasia Rítmica
02	Desarrollo de la Flexibilidad
03	Ejercicios de Coordinación y Posturas
04	Trabajos de saltos y Giros
05	Refuerzo de las sesiones 2-3-4
06	Sincronización y Trabajos en equipos
07	Desarrollo de la Fuerza y Equilibrio
08	Ejercicios Acrobáticos Básicos
09	Elaboración de Rutina Coreográfica
10	Trabajos de Expresión Corporal Adaptados a la Rutina
11	Practica de Coreografía para Presentación
12	Presentación de Gimnasia Rítmica Individual y Grupal.

VAÇACIONES ÚTILES 2025



USMP
UNIVERSIDAD DE
SAN MARTÍN DE PORRES

Facultad de
Ingeniería y
Arquitectura

FRECUENCIA

Martes y jueves:

De 10:30 a 11:50 horas G1 (Niños de 6 a 8 años)

DURACIÓN:

Seis semanas

Del 6 de enero al 13 de febrero

PROFESORA:

Ariana Giselle Salas Urbina

Entrenadora Gimnasia Rítmica de la FDPG

Ex Atleta de Alto Rendimiento

Entrenadora en Club Gimnasia Rítmica Ave Fénix.