

ELEMENTOS ACROBÁTICOS Y GIMNÁSTICOS DE NIVEL BÁSICO Y AVANZADO.

- Rol adelante
 - Rol atrás
- Rueda de carro
 - Vertical
- Paro de manos voltereta
 - Yusted
- Vuelta de manos (uni y bipodal)
 - Souples adelante y atrás
 - Rondat
 - Flic - Flac
- Elementos gimnásticos (yetté, sissone, caballito, tijera, carpado, agrupado, escopeta, combinaciones de todo tipo)
- Vuelta de manos, uni y bipodal
- Souples para viga
- Rondat
- Flic - Flac
- Tempo
- Árabe
- Vuelo de ángel
- Mortal adelante | carpado | extendido
- Mortales adelante o atrás con 1/2 giro o giro entero (piruetas)
- Uniones de elementos acrobáticos

FICHA TÉCNICA: TALLER DE ARTÍSTICA

DINÁMICA

• ENTRADA EN CALOR

- Movilidad articular (abajo del parque) movilizando todas las articulaciones básicas desde el cuello hasta los tobillos .
- Activación neuro-muscular: pasadas de trotes, galopas, rodillas arriba, talones a la cola, lanzamientos con ambas piernas hacia los cuatro lados, etc.
- Estiramiento (abajo del parque) con spagat sagital y frontal con ambas piernas.

• PARTE CENTRAL

- Preparación física básica de posturas dependiendo del metodológico que se enseñe el día de la clase.
- Metodológico de los elementos a enseñar, primera parte abajo en colchones para que visualicen lo que van hacer arriba en las camas elásticas, y segunda parte arriba del parque .
- Practica de elementos realizados o en proceso, con ayuda o solos.
- Tiempo libre para que experimenten en el parque con indicaciones del profesor a cargo y ayudantes .

• PARTE FINAL

- Estiramiento de todos los músculos que se trabajaron el día de la clase .

ACLARACIONES A TENER EN CUENTA

Los profesores a cargo hacen un diagnóstico en la entrada en calor para saber en qué nivel se encuentra cada participante y que metodología de elementos enseñarán.

La clase tiene una duración aproximada de 2 horas. La misma puede tener sus modificaciones en la entrada en calor para que sea más lúdico (solamente en esa parte) así no se pierde el enfoque de la clase.

FICHA TÉCNICA: TALLER DE ARTÍSTICA

RESPONSABLE:

XIMENA SANTOS

- Tecnicatura en gimnasia artística
- Profesora de gimnasia artística
- Competidora federada en gimnasia artística
- Nadadora federada

EDADES:

GRUPO 1 de 6 a 11 años

GRUPO 2 de 12 a 17 años

CADA GRUPO SE DIVIDE EN:

“Avanzados” y “Principiantes”

CUPOS:

Máximo 14 participantes

COMIENZO:

Martes 9 de enero

DÍAS:

Martes y Jueves

HORARIOS:

10 a 12 y 16 a 18

DURACIÓN DE CADA CLASE:

2 horas

MES

8 sesiones: \$2800

QUICENA

4 sesiones: \$1800

SEMANA

2 sesiones: \$1100

NOTAS:

Sujetos a inscripción de un mínimo de 8 alumnos en cada grupo.
En los grupos tendrán prioridad quienes asistan con mas frecuencia.

INCLUYE:

Medias antideslizantes y agua mineral.