

ACTIVITAT GIMNÀSTICA RÍTMICA



CET 10[®]



FUNDACIÓ **CET 10[®]**
esport i lleure

ACTIVITAT GIMNÀSTICA RÍTMICA

DEFINICIÓ DE L'ACTIVITAT

La gimnàstica rítmica es un esport individual molt atractiu de veure, ja sigui per els moviments harmònics o be per la flexibilitat que arriben a desenvolupar les gimnastes. Podem dir que es la barreja perfecte entre l'art de la dansa clàssica i l'esforç de l'esport.

La gimnàstica rítmica no para d'evolucionar. Cada cicle olímpic canviem de reglamentació i cada estament la revisa per adequar-la a les aptituds/qualitats de les esportistes.

1. OBJECTIUS

- Crear i cohesionar el grup-equip
- Experimentar i gaudir de la pràctica esportiva
- Conèixer, comprendre i respectar la finalitat de l'activitat
- Avaluar, treballar i desenvolupar les condicions físiques individuals
- Reforçar actituds i habilitats personals que previnguin l'alumne davant de situacions de risc
- Descobrir, conèixer, assimilar i practicar els conceptes bàsics de la tècnica
- Descobrir, conèixer, assimilar i practicar els conceptes bàsics de la tàctica col·lectiva

2. FUNCIONS DEL MONITOR/A

El monitor/a és la persona responsable de que aquests objectius s'assoleixin i també, si s'escau i en funció del grup de nens i nenes, adaptar l'activitat en funció de les necessitats i les capacitats d'aquest.

Per tal que monitor/a pugui realitzar correctament totes les seves tasques, aplicarà i portarà a terme les funcions marcades per l'entitat.

El monitor s'encarrega de:

- Participar i dinamitzar el grup d'infants.
- Mantenir l'ordre en tots els espais, ja siguin de l'escola (espai intern i extern) o no.
- Treballar els hàbits i actituds corresponents a cada infant o grup d'infants: mantenir un ordre a la fila, no sortir-ne de la mateixa, comportar-se amb respecte, fer cas a les monitores...
- Assistir a les reunions que siguin convocats.
- Fer un seguiment individualitzat de l'alumne i vetllar pel seu benestar.
- Fer el seguiment de les incidències diàries que hi hagi tant a l'estona que estiguin a l'escola com a fora i comunicar-les al coordinador de l'equip.
- Vetllar per la seguretat, la correcte alimentació i higiene dels infants.
- Afavorir moments per l'educació en hàbits d'higiene, ordre i convivència, seguint en tot moment les normes establertes.
- Ser rigorós amb els horaris establerts, per tal de portar una bona organització.
- Treballar en equip, seguint una mateixa línia d'actuació, mantenint, en general, la mateixa actitud davant dels nens/es.
- S'ha de ser estrictament puntual al lloc de treball i en l'horari de funcions establerta per l'equip.
- Comprovar que els alumnes de manera sistemàtica segueixen les normes de conducta del centre i els valors i normes establerts.

ACTIVITAT GIMNÀSTICA RÍTMICA

- Ser rigorós amb que els nens/es han de mantenir un vocabulari adequat amb els monitors/es i els seus companys.

Al iniciar el curs/temporada l'entitat (CET 10) lliurarà a cada monitor els següents documents:

- Objectius i continguts de la temporada.
- Temporalització i seqüenciació dels continguts.
- Currículum de cada disciplina (recursos didàctics i metodològics).
- Fonts bibliogràfiques per seleccionar les activitats.
- La tasca de monitor/entrenador consistirà en programar, executar i avaluar cada sessió sent fidel als documents lliurats.

3. PAPER DE LES FAMÍLIES

Com sempre, necessitem de la vostra col·laboració, per tal de garantir un bon funcionament de l'activitat.

La responsabilitat dels infants, durant l'estona que duri l'activitat o els partits del trobades o de competició, és dels monitors/es.

Serà molt important que les famílies siguin puntuals a l'hora de la recollida dels nois/es i que estiguin a les portes corresponents per tal que sigui més àgil l'entrega dels infants.

Els nens/es de 1r i 2n sortiran per la porta gran (reixa) i a partir de 3r per la porta petita blava.

I molt important que estiguin a l'hora concretada amb les trobades i/o festivals.

COMUNICACIÓ AMB LES FAMÍLIES

Durant el curs es faran reunions informatives sobre l'activitat:

- **Inici de curs:** per presentar a l'equip de monitors i explicar els objectius de l'activitat durant els cursos escolar d'una manera general.
- **Inici segon trimestre:** s'aprofitarà per fer una valoració del primer trimestre i recordar qüestions de funcionament, es parlarà també de la trobada organitzada del CEEB que es realitza al CEM Marbella. Es dirà data i ja es concretarà més endavant quan ja tinguem tota la informació. Es parlarà del tipus de roba que hauran de dur per aquest acte.
- **Inici tercer trimestre i final de curs:** s'aprofitarà per recordar la nostra participació en el Festival Interescolar del Parc del Clot, explicant el seu funcionament general i en que consisteix, concretant dates i horaris. S'explicarà també com es desenvoluparan els entrenaments a partir de maig per preparar millor el festival. La reunió de final de curs, serà per valorar la feina realitzada durant tot el curs, tant pel que fa referència a l'activitat com del treball del monitor/a, que no estarà present en aquesta reunió. També serà el moment per explicar-vos què es trobaran les famílies el curs següent.

Es lliuraran notes o circulars als nens/es per comunicar als pares o tutors que hi ha reunions.

Sempre tindreu els monitors/es o coordinadors/es, a l'hora d'acabar l'activitat, per tal de poder solucionar qualsevol dubte o pregunta.

Al final de cada trimestre es lliurarà a les famílies, un informe sobre el progrés del nen/a a l'activitat.

ACTIVITAT GIMNÀSTICA RÍTMICA

VESTUARI ADEQUAT PER A L'ACTIVITAT

Els nois/es de l'activitat de rítmica han de dur obligatòriament **mallot, malles** i punteres.

- **A l'hivern** és convenient que es porti **més d'una samarreta** (una damunt de l'altra) o bé polars amb cremallera d'aquesta manera quan entrem en calor ens podem treure roba i quan sortim de l'activitat podem tornar a posar-nos-la per no constipar-nos. Portaran també malles per tal de facilitar els moviments que impliquin moviment de cames.
- **A l'estiu** hauríem de dur **samarretes de tirants o màniga curta** i **malles curtes**.

També és important que el **calçat** sigui les punteres específiques de rítmica.

I sobretot, si participen a trobades/partits és important aquest tipus de calçat.

Les noies han de dur els **cabells recollits** de manera que no puguin anar a la cara, ja que fent alguns dels exercicis els poden tapar la visibilitat i poden caure el perdre l'equilibri. És recomanable dur **gomes de cabell** a la bossa i/o **una diadema** de roba.

Per les trobades esportives o festivals hauran de dur **un mallot de rítmica que tindrà una durada de dos cursos escolars**.

QUÈ HEM DE DUR A LA BOSSA?

A les sessions les esportistes hauran de dur la roba que es posaran en aquestes (mallot i malles) i després canviar-se per no marxar amb la roba tota suada.

També hauran de dur les punteres de rítmica.

També han de dur una ampolla d'aigua per beure quan el monitor/a doni permís i així evitar desplaçaments llargs cap els lavabos.

FALTES D'ASSISTÈNCIA

Si se sap amb antelació que un nen/a no pot assistir a una sessió, seria convenient que es notifiqués al monitor/a o coordinador/a perquè es pugui organitzar l'activitat. Sabem que en els casos de malaltia i visites al metge és imprescindible la no assistència a l'activitat, però demanem que no es falti en d'altres casos com festes d'aniversari o d'altres motius que puguin endarrerir-se una hora (sobretot quan s'acostin les trobades i o festivals).

També demanem que si hi ha algun nen/a que hagi de tornar sol/a a casa regular o puntualment ens ho feu saber mitjançant una notificació signada i que si per qualsevol raó a l'hora de sortida ha de venir una persona que habitualment no recull el nen/nena, també ens ho feu saber per escrit. Gràcies.

TROBADES ESPORTIVES

Durant el curs es faran dues trobades/festivals:

- La primera normalment es fa als voltants de març, els dies previs a la trobada ja us notificarem l'horari específic que s'ha d'estar allà.

ACTIVITAT GIMNÀSTICA RÍTMICA

- La segona gran trobada, és el Festival Interescolar del parc del Clot, que es fa normalment, l'últim dissabte de maig (data a confirmar) o el primer de juny.

Totes dues són molt importants, tant per els nens/es, que mostren davant de la família tot allò que han après, com per les entrenadores, que treballen molt en la creació de les coreografies. Per aquest motiu és important notificar (un cop sapiguen les dates) quan abans millor la no participació dels vostres fills/es.

Per aquestes trobades és imprescindible l'ús **d'una roba específica (mallot de rítmica)**, que ja us notificarà la monitora, ella mateixa serà l'encarregada de comprar-lo un cop li doneu els diners.

NORMES PER AL BON FUNCIONAMENT DE LA TROBADA DE G. RÍTMICA:

A l'hora programada per l'arribada dels nens, el monitor serà al lloc pactat per tal d'esperar a tots/es.

El festival consta d'una sortida a pista per grups per assajar, sense que estiguin presents les famílies.

Tots els nens/es han de venir pentinats, amb la roba acordada ja posada i a sobre haurien de portar el xandall de l'escola per a poder reconèixer-los millor i perquè no tinguin fred mentre esperen el torn de sortir a pista.

Les participants estaran a peu de pista i les famílies a les grades.

Les famílies no poden baixar, han de romandre el seu lloc, així que cada participant s'haurà de fer responsable de les seves coses personals, no se la poden endur els familiars perquè sinó, després hi ha problemes a l'hora de canviar-se. Cada escola tindrà un espai reservat per a deixar les seves coses i al pavelló hi haurà vestuaris on els nens/es podran canviar-se sense cap problema.

Durant l'activitat els nens/es no podran pujar a veure a les famílies, s'han de quedar amb el seu monitor/a fins que finalitzi tot el festival.

Quan s'acabi el festival, les famílies hauran sortir primer de la Instal·lació, un cop estiguin a fora, començaran a sortir els participants.

Cada monitor/a, ajudarà als seus alumnes a canviar-se i els acompanyarà a tots a la sortida per lliurar-los a les famílies, així evitem el caos al passadís i els monitors/es poden controlar la sortida dels seus alumnes del pavelló.

ACTIVITAT GIMNÀSTICA RÍTMICA

ELS ACCIDENTS

Responsabilitats i generalitats.

- Gestionar i activar la normativa d'accidents.
- Informar i fer el posterior seguiment de la família .

Normativa d'accidents.

A cada centre haureu de tenir una farmaciola amb els següents materials: pinces, termòmetre, sabó, gases estèrils, tisores de punta rodona. Cada monitor/a ha de tenir-lo localitzat en cas de necessitat

Davant d'un accident s'ha de fer un ràpid anàlisi de la situació.

Situació lleu:

- petits cops a braços i cames
- esquinç
- mals de panxa
- possible febre

Sempre trucarem al coordinador/a del centre. En cas de no trobar al vostre coordinador/a trucar a un altre (d'una altra escola, mirant el llistat telefònic).

Situació greu:

- cops al cap (visió borrosa, mareig, mal de cap...)
- ferides obertes
- possibles fractures

No moure al nen/a i avisar al 112

Trucar al coordinador de la vostra escola tant en cas de dubte de la gravetat de l'accident com en el cas d'haver trucat ja al servei d'urgències o a CET10 (93.278.31.35)

El coordinador/a trucarà als pares.

És important tenir sempre en compte trucar al coordinador/a per informar. Aquest serà qui contactarà amb els pares, mai el monitor/a. També és important no crear alarmisme ni amb el nen ni amb la família.

En cas de fer ús de la mutualitat, el coordinador haurà de complimentar el full de la mútua i lliurar-ho a les famílies. En cas de no ser-hi present us informarà telefònicament. En aquest sentit és important dur sempre el full d'assegurances.*

*Protocol genèric. Hi ha escoles que no tenen un coordinador fix al centre