



Estimadas familias:

Les damos la bienvenida y agradecemos su confianza en la escuela de Gimnasia Rítmica del colegio. Nuestra intención es permitir que nuestros alumnos completen su formación integral a través de las actividades que ya realizaban antes de la situación complicada que hemos vivido, para no privarles de los beneficios que éstas puedan aportar a su salud física y psíquica, y normalizar su vida con acciones lo más seguras posibles para ellos y para sus familias.

Comenzamos con mucha ilusión y ganas de trabajar, y queremos facilitarles la información necesaria sobre la actividad:

- La actividad se desarrolla bajo las directrices de la Escuela Europea de Gimnasia, entidad que tiene como objetivo el desarrollo de la Gimnasia Rítmica en diferentes centros escolares y deportivos para su difusión, aprendizaje y práctica en todos los niveles.
- La responsable de la actividad es Mónica Fornié, quien dirige la Escuela Europea de Gimnasia. (Técnico Superior de Gimnasia Rítmica por la Real Federación Española de Gimnasia, Entrenadora internacional por la Federación Internacional de Gimnasia, formadora de la Escuela de entrenadores de la Federación Madrileña de Gimnasia)
- Consideramos que la comunicación entre los padres, la dirección de la Escuela Europea y el profesorado es importante, por lo que os animamos a contactar con nosotros a través del correo electrónico, para cualquier duda, sugerencia o cuestión que queráis plantear.

escuelaeuropeadegimnasia@gmail.com

Teléfono: 696970710

HORARIOS: Hemos adaptado los horarios a las directrices del Centro, como el curso pasado, donde no es posible la realización de las actividades extraescolares a mediodía, por temas de ocupación de espacios, por lo que las clases empezarían al terminar la jornada escolar, a las 16.30 h.

- 3º de infantil y 1º de primaria, lunes y miércoles, de 16.30 a 17.30
- 2º y 3º de primaria, martes y jueves, de 16.30 a 17.30
- 4º, en adelante. martes y jueves, de 16.30 a 18.15 (rogamos se pongan en contacto con la dirección de la Escuela)

En todos los grupos tienen la opción de ir uno o dos días.

PAGOS:

- El pago se realizará a través de la administración del Colegio, se cobra mensualmente por cuenta bancaria.

El precio es de 45 € para los alumnos que van a clase dos días por semana, y 30 € para los alumnos que asisten un día por semana

EQUIPO NECESARIO:

- **Los alumnos** pueden acudir a clase con pantalón corto, camiseta de deporte y calcetines antideslizantes
- **Las alumnas** pueden acudir a clase con unas mallas, de color negro, y una camiseta ajustada al cuerpo, o cualquier maillot que ya tengan.

- **Punteras:** son zapatillas específicas de Gimnasia Rítmica (adjuntamos foto)



El precio de las punteras es de **10 €**. Se pueden encargar o adquirirlas en establecimientos deportivos

Si están interesados, rogamos nos escriban a la dirección de correo electrónico de la escuela para encargar las zapatillas, y nosotros se las llevamos a clase

- Es importante y necesario que acudan a las clases con el **pelo recogido**.

A continuación, les presentamos un breve planteamiento del trabajo a realizar y adjuntamos el documento con las normas para las actividades extraescolares

Atentamente,

Mónica Fornié
Directora de la Escuela Europea de Gimnasia





Fundamentos ED. INFANTIL

- En estas edades, la base de cualquier **formación** es **psicomotriz**. El aprendizaje se remite a experiencias donde existe una estrecha relación entre el desarrollo motor, intelectual y emocional.
- **A través del baile y la música**, queremos atender sus intereses de carácter lúdico y afectivo, y sus necesidades educativas.

Programa de formación

- En la **primera etapa de Primaria (1º y 2º)**, el programa se centra más en el
 - trabajo del cuerpo, insistiendo mucho en la flexibilidad, la movilidad articular y el tono muscular. Se inician las acrobacias
 - los pasos de danza, el baile y la expresión
 - hay un primer contacto con los aparatos (pelotas y aros)
- En la **segunda etapa de Primaria (3º y 4º)**, ya se comienzan a desarrollar
 - técnicas más complejas de elementos corporales (saltos, giros, equilibrios)
 - incluimos nuevos aparatos (cintas y cuerdas)
- En la **tercera etapa de primaria (5º y 6º)**, las alumnas ya suelen estar iniciadas en el deporte. Nos centramos más en
 - la elaboración de ejercicios y coreografías en conjunto (grupos de 4 a 6 alumnas)
 - se añade el trabajo con el aparato de mazas



FILOSOFÍA DEL APRENDIZAJE

“El alumno entiende la descripción del movimiento que explica el profesor, escucha la melodía, la siente, se mueve y se expresa. El profesor guía y corrige sus movimientos, y el trabajo se convierte en una interacción fluida y

emocionante”

PROTOCOLO COVID-19

En la nueva realidad que nos toca vivir, queremos llevar a cabo los entrenamientos de G. Rítmica con una serie de medidas que garanticen la seguridad frente al COVID 19, basados fundamentalmente en el distanciamiento y la desinfección. Seguimos estrictamente el protocolo publicado por la Federación Madrileña de Gimnasia, siguiendo las directrices marcadas por la consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid.

Adjuntamos un PROTOCOLO para el desarrollo de las clases, de forma que las familias conozcan en todo momento cómo vamos a cumplir con las normas de seguridad establecidas, y podamos contestar a las posibles dudas que les surjan

MEDIDAS DE SEGURIDAD PARA LOS ENTRENAMIENTOS

PROTOCOLO DE ENTRADA

- 1 - Llegada de deportistas antes del inicio de la actividad, estableceremos turnos de llegada por grupos para entrar en el gimnasio, para evitar cualquier aglomeración en la entrada (*coinciden con la salida de las aulas por parte del Centro, respetando la separación por clases*).
- 2 - A las alumnas de Infantil, 1º y 2º de Primaria, y 3º y 4º de Primaria, las recogeremos en los puntos que nos indiquen las tutoras de cada curso para acompañarlas al gimnasio (*en el patio, cada tutora se encarga de entregar a sus alumnas, en zonas separadas por clases*). El traslado se hará de forma que los grupos de convivencia estable se mantengan separados 1.5 metros
- 3 - Se accede de uno en uno por la entrada principal del Gimnasio, respetando la distancia mínima de 1.5 metros y con mascarilla. Para el acceso disponemos de topes en las puertas para que ésta permanezca abierta mientras entran las alumnas, y evitar así cualquier contacto con la puerta. Al entrar, harán uso del dispensador de gel hidroalcohólico.

MEDIDAS HIGIÉNICAS DE ACCESO A LAS INSTALACIONES

5. Todas las instalaciones, dependencias y accesos al pabellón deberán tener las adaptaciones temporales necesarias para que se respeten las medidas de seguridad, así como las medidas para prevenir el contagio del COVID-19.
6. Se limpiarán e higienizarán antes y después de la actividad. Se buscará la máxima ventilación de la instalación.
7. Antes de entrar a la instalación, se procederá a la toma de temperatura a cada deportista y desinfección de manos. Cualquier alteración de la temperatura por encima de 37.5, será motivo para no participar en la clase, y se llamará a la familia para que recojan al alumno.
8. **Dentro del gimnasio**, se habilitará un espacio para **cambiarse, en zonas separadas por aulas, (ZONA1)**, donde cada gimnasta deja su mochila, zapatos y abrigo con suficiente separación. Los vestuarios no estarán disponibles para su utilización.

Las alumnas acudirán con el uniforme del colegio y llevarán la ropa de entrenamiento en una bolsa (en este caso solo consiste en unas **mallas negras y las punteras de gimnasia rítmica**). Cada una en su zona, se pondrán las mallas y se quitarán la falda del uniforme, nada más. De cintura para arriba, la alumna se queda con la ropa del uniforme. Se pondrán la mascarilla para entrenar y podrán pasar a la **zona de trabajo. (ZONA 2)**, todo dentro del mismo espacio del gimnasio que previamente hemos limpiado y organizado.

MEDIDAS HIGIÉNICAS Y DE COMPROMISO RELACIONADAS CON LOS ENTRENAMIENTOS

9. Cada gimnasta deberá llevar una mochila/saco para uso personal. En ella deberá tener:

- a. Unas punteras
- b. Unas mallas (a ser posible negras, largas)
- c. Gomas, horquillas y cepillo de pelo
- d. Una toalla grande (cualquiera de playa)
- e. La mascarilla para el entrenamiento
- f. Una botella de agua (vacía), la llenamos antes de la clase para que no tengan que salir al baño a beber agua.

10. Las gimnastas con pelo largo deberán llevar el pelo recogido con moño o trenza, de manera que dure todo el entrenamiento. Se recomienda que no leven relojes, pulseras, collares o anillos

11. Uso obligatorio de la mascarilla en todo el entrenamiento y para ir al baño. Durante los ejercicios se mantendrá la distancia de seguridad de al menos 1.5 metros.

12. Cada gimnasta tendrá su espacio para poder trabajar con no menos de 1.5 metros de distanciamiento con respecto a la compañera. Las gimnastas realizarán sus ejercicios en las zonas indicadas, cada gimnasta pondrá su toalla grande para trabajar sobre ella, que deberán lavar después de cada entrenamiento

13. Cada gimnasta utilizará los aparatos de gimnasia rítmica que les facilite la empresa, que serán desinfectados antes y después de su uso (aros, pelotas, cuerdas, cintas, bancos, colchonetas....)

14. En caso de tener que utilizar el baño, (no para beber agua, ésta la llevan en su botella), se hará de uno en uno y con desinfección de manos antes y después de su uso. Uso de gel hidroalcohólico antes de entrar, lavado de manos con jabón después, uso de gel hidroalcohólico al salir.

15. Las entrenadoras deberán permanecer a una distancia siempre superior a 1.5 metros de los deportistas, excepto en las ayudas o correcciones manuales, que las realizarán siempre con mascarilla y usarán el gel después de cada contacto.

Estas son medidas básicas que vamos a adoptar, con la ayuda de todos será muy fácil que se lleven a cabo sin molestias.

PROTOCOLO DE SALIDA

16. Al terminar el entrenamiento las gimnastas se pondrán la ropa de calle que traían, en la ZONA 1, al igual que el calzado, y saldrán por la puerta de salida de una en una y con las manos previamente desinfectadas en orden y manteniendo 2m de distancia entre los grupos de cada aula.

17. Los padres recogerán a las gimnastas en el punto que determine el Colegio, (salida de la calle Rosales), pero no pueden entrar en el Centro. Se ruega se mantengan separados en torno a la puerta y nosotros vamos sacando los diferentes grupos.