



COLEGIO MANUEL MEJÍA VALLEJO

PROPUESTAS EXTRACURRICULARES

ÁREAS PROMOTORAS: Educación Física, Deportes y Educación Artística

DOCENTES RESPONSABLES: Lissett Herrera Robinson y Santiago Jiménez Ceballos

DÍAS: Sábados

EXTRACURRICULARES EN GIMNASIA:

Las clases extracurriculares de gimnasia artística y rítmica, buscan ofrecer experiencias lúdico recreativas como complemento al aprendizaje y desarrollo integral de los estudiantes del Colegio Manuel Mejía Vallejo.

La Gimnasia Artística consiste en la realización de una composición coreográfica, combinando de forma simultánea y a una gran velocidad, movimientos corporales: desplazamientos, saltos, giros, equilibrios, lanzamientos, recepciones y sus respectivas combinaciones; resistencia, flexibilidad, fuerza, velocidad, ritmo, expresión corporal, percepción, estructuración espaciotemporal, creatividad y las actividades deportivas, desarrollando además valores como la cooperación, el esfuerzo, la superación y la disciplina.

La Gimnasia Rítmica combina elementos de ballet, gimnasia y danza, así como el uso de diversos accesorios como la cuerda, el aro, la pelota, las mazas y la cinta; esta desarrolla la armonía, la gracia y la belleza en movimientos creativos, traducidos en expresiones personales a través de la combinación musical, teatral y técnica, que transmite principalmente satisfacción estética a los espectadores.



La Iniciación y Formación Deportiva, esta orientada a la formación perceptivo-motriz, físicomotriz y sociomotriz del estudiante quien aprende a través del juego, las formas jugadas, la lúdica y la recreación; considerando sus características psicológicas, sociológicas y las características que configuran el deporte y los objetivos de aprendizaje que se pretenden alcanzar.

A través de la **Iniciación Deportiva**, se pretende desarrollar capacidades coordinativas y condicionales en los niños entre 5 y 12 años, con el fin de que inicien en disciplinas deportivas,

teniendo en cuenta su proceso evolutivo, biológico, psicológico y social.

Este proceso cuenta con la aplicación de elementos pedagógicos y metodológicos adaptados para los estudiantes del Colegio Manuel Mejía Vallejo y se desarrolla por medio de una rotación por varias disciplinas deportivas, para que el niño se familiarice y conozca las bases de cada una de ellas y después tome la decisión de estar en el deporte que más le guste o en el que más habilidades tenga.

